IVOIRE MAG

Magazine local de Haute-Savoie
L'expérience et la perception à l'honneur

N°1



De nouvelles idées à propos de tes perceptions du mental et de l'égo !

L'absurdité, une nécessité !



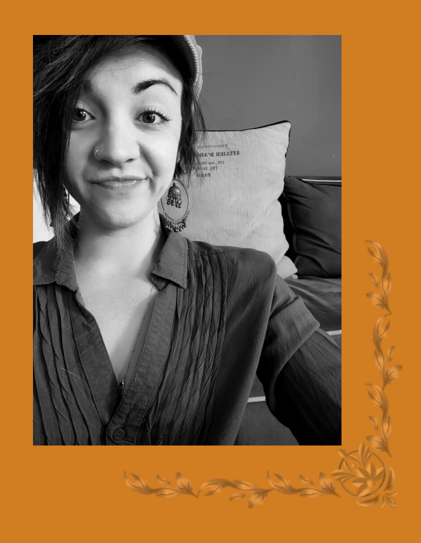
4€

Une question à la rédactrice ?

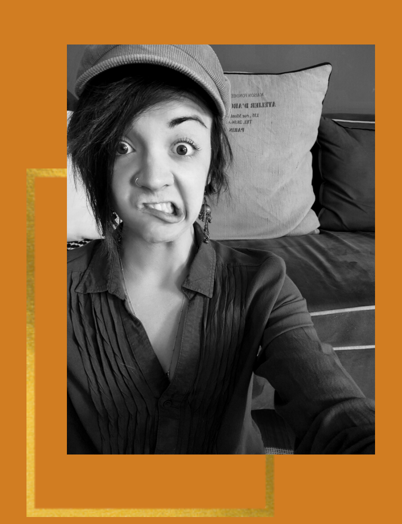
Pourquoi ce magazine, et avais-tu un projet ?

Pouvoir bousculer certaines croyances qui peuvent davantage tendre à nous limiter selon moi, quand on prend l'habitude de "trop" s'adapter pour un monde extérieur bien identifié et catégorisé. Je pense spécifiquement aux restrictions (de nos propres pensées et/ou réflexions) nous poussant à ne pas laisser vivre d'autres parties de nous. Un des objectifs est de pouvoir à nouveau valoriser la remise en question et mettre en avant l'importance capitale de prendre conscience de la manière dont nous pensons. Cette logique selon moi, nous accompagne en douceur vers la notion de responsabilisation. Je me rend compte à quel point chaque pensée de telle ou telle personnes pourraient les aider si elles étaient partagées. Alors j'ai rencontré des personnes sensibles à cette idée et souhaitant échanger avec l'autre !
On se rejoint tous avec l'envie de créer un monde avec de nouvelles limites, parce que le besoin de sens et de profondeur sont devenus indispensables pour nous. Guidés par la reconnaissance de soi et l'intégrité, vous lirez des partages sincères mais surtout avec humour aussi ! ^^





"Apprendre à traduire le langage de sa propre réflexion, pour donner du sens à sa parole est un immense pas vers Soi. Bien plus raisonnable et pragmatique que ce que l'on peut penser, vu à quel point cela semble indispensable."

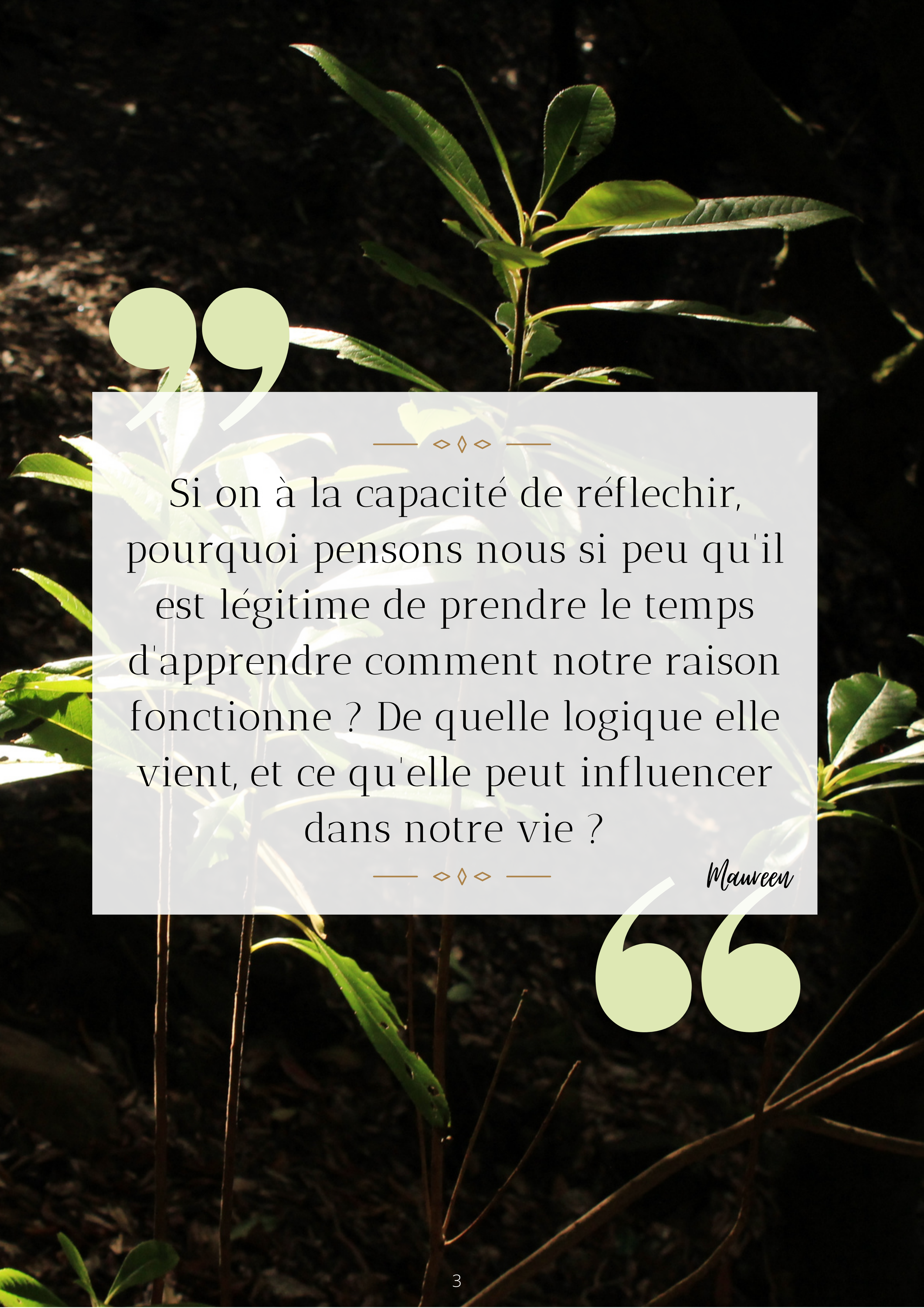


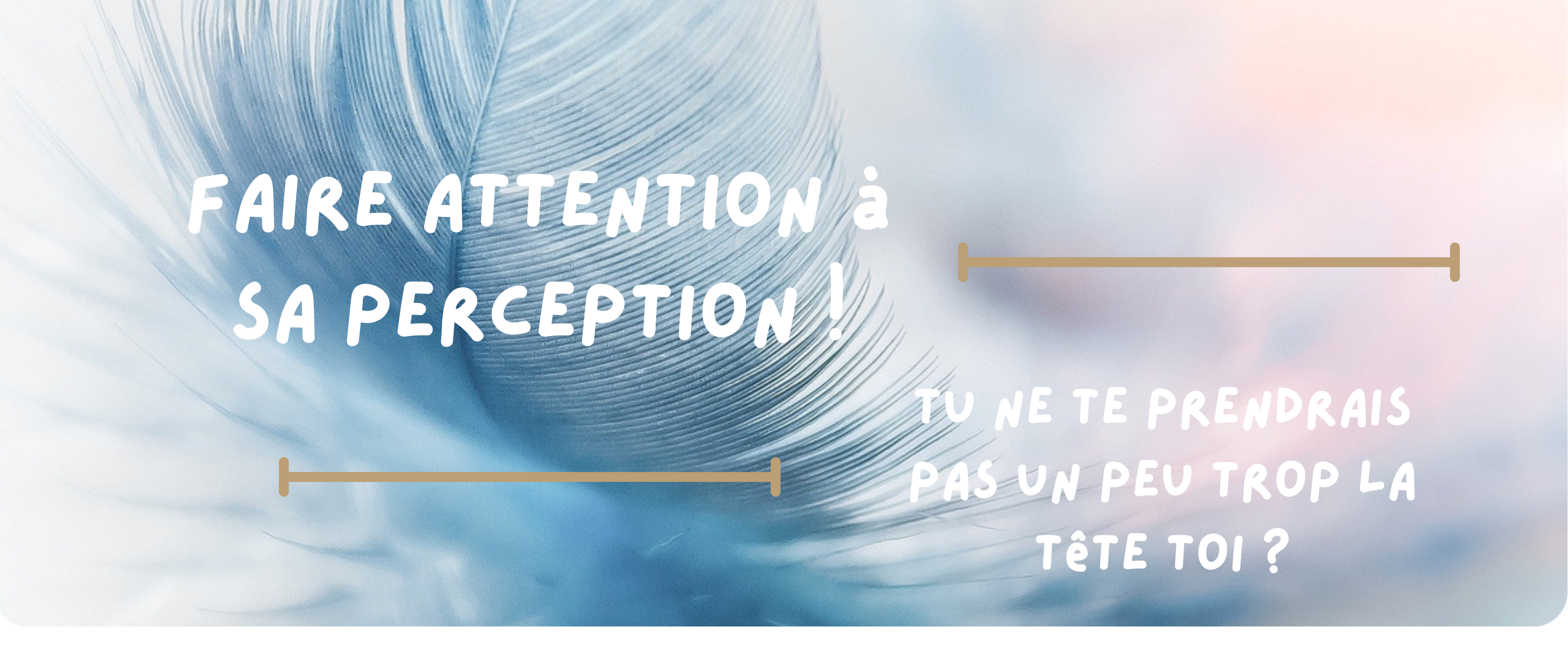
J'espère pouvoir apporter une occasion de se reconnaître d'une nouvelle manière, donner du sens à la différence. De même, proposer une opportunité de connaître la paix et la sérénité encore davantage.

Maureen POISSON

Sommaire

LES INTERVIEWS


Si on à la capacité de réflechir, pourquoi pensons nous si peu qu'il est légitime de prendre le temps d'apprendre comment notre raison fonctionne ? De quelle logique elle vient, et ce qu'elle peut influencer dans notre vie ?
Maureen



Ce que tu vas lire dans ces lignes pourrait être le discours de nombreuses personnes, et à la fois, c'est peut-être aussi tellement tabou ou inconscient pour beaucoup de gens qu'on le tait facilement (et on le garde pour nous)... Mais voilà l'occasion d'en parler ! On met en lumière beaucoup de choses qu'on fait naturellement et que l'on pense parfois dérisoires. Souvent trop aisément rangées dans les cases de "normal ou pas normal", plus les millions d'étiquettes qui existent aussi. Nous partageons nos propres recherches scientifiques, nos théories issues d'expériences de vies dans lesquelles tout le monde peut se reconnaitre.

On pourrait bien se dire que c'est trop ! Pourtant, avoir conscience de ce en quoi on croit sur soi-même et son propre fonctionnement, nous permet de mieux comprendre le monde extérieur. Parce qu'on se rend un peu plus compte de tout ce que l'on met dans des cases, quand on regarde ce qu'il se passe dehors. Il y aura dans ces lignes des avis de personnes et d'expériences très différentes, il n'y en a pas une meilleure qu'une autre selon moi. Mais toutes sont importantes, comme la tienne !!!! Toutes valent le coup d'être connues et surtout reconnues simplement parce qu'elles sont vécues, et je crois que la reconnaissance est un outil très puissant. Sérieusement ! Toute vérité à une place.

Reconnaître permet aussi d'apprendre à accueuillir et légitimiser une posture, des envies et besoins particuliers ou différents. On peut un peu plus facilement comprendre que l'on n'a pas besoin d'être identique à tel ou un tel, seulement être soi pour progresser si on le souhaite (consciemment et inconsciemment), à son propre rythme. Il ne s'agit plus de devoir correspondre ! Il n'y a plus de modèle dans cette démarche, nous nous redonnons l'occasion de devenir notre propre guide et ça ... C'est quand même hyper cool !!!!

On découvre à nouveau une manière de croire qui semble donc davantage nous correspondre. Du coup on découvre que l'on peut croire dans de nouvelles choses, et que celles-ci (aussi farfelues pouvait-elles être selon nous avant) peuvent s'accorder de dingue avec cette nouvelle vision du monde plus profonde (que l'on pense découvrir mais) qui semblait attendre en nous depuis... toujours ?

C'est pour cela que cette démarche peut amener la paix et la sérénité ! Parce que nous relions l'intérieur et l'extérieur de soi. C'est avec cette compréhension et dans cet espace que l'on apprend à observer et accueillir son reflet. Très concrètement, on parle d'une absence de lutte du coup.

L'objectif n'est donc pas de croire ce qui est écrit comme une seule vérité. Puisque nous parlons d'expérience, les théories peuvent changer comme les résultats !!! On peut croire quelque chose puis se donner tort, et inversement. Par contre tu peux développer ta propre pensée et la logique qu'il y a au milieu de tout ça. Tu peux commencer à le faire avec les informations qui suivent, qui seront peut-être nouvelles ou complémentaires à ce que tu connais déjà. Tu verras, à mesure de la lecture nous irons de plus en plus en détails pour créer les liens.

Aussi, toutes les interviews réalisées sont spontanées, nous n'avions jamais discuté de cela avant, et pas de réflexion possible en amont sur le thème choisi. J'ai vraiment essayé de redonner de la valeur et de la cohérence dans leurs schémas de pensées pour te les traduire de la meilleure façon possible. Tous les écris ont ensuite été à nouveau validés par chaque intervenant.





Nous avons tous une vision du monde unique.

Tu t'es déjà questionné à ce propos ?



Comment vois-tu le monde ?

Nous pourrions poser cette question à de nombreuses personnes, seulement quelques une se sentiront concernées et/ou intéressées, parce qu'elles seront touchées par celle-ci.

Les questions que j'aime le plus sont celles qui partent du coeur, qui sont orientées par un réel intérêt et désir de réponse. Elles te transpercent, te foutent des frissons ou te font ressentir une émotion, parce qu'elles ont un sens profond pour la personne qui l'a partage. Bon... ce n'est pas toujours le cas, mais ça peut l'être quand même ! Et surtout cela sous-entend de nombreuses qualités cachées ;) ! On pourra en parler.

Dans ce magazine, tu verras beaucoup de questions à mesure de ces pages. Toutes centrées par l'intérêt pour son propre point de vue à propos de l'égo et du mental. Placés au devant de la scène pour certains, quand il tendent à être plus compliants et inconscients pour d'autres. Certains vivent des instants de lutte, d'autres développent une personnalité orientée par elle. Compensés par le "laisser aller" commeil peuvent être à l'origine de force et de combativité, il y en a pour tous les goûts. Nous allons donc pouvoir remettre en questions beaucoup d'incompréhensions, d'effets de mode et d'amalgames actuels. Une source d'intérêt, de curiosité pour le monde, et de désir de comprendre ? Serait-il indispensable de trouver ses propres réponses à l'intérieur de soi ?...

Certains mots reviendront souvent comme : **reconnaissance**, **vibrations** ou encore **croyances**, et bien sur **mental/égo.** Alors tu pourras dans un premier lieu trouver une description de ce qu'ils peuvent représenter. Cela reste très synthétique !

On parle de description de mots dont l'utilisation définie énormément de choses dans une discussion. Si tu "le sais" déjà, parce que tu as entendu dire qu'il est bon de faire attention à la manière dont tu parles, l'intégrer et s'engager à faire attention à ce que tu créés en les utilisant est encore autre chose. Ils ont en effet une profondeur et une influence peu soupçonnable ! C'est pourquoi notre propre compréhension cachée derrière chaque mot influence tant une conversation, et qu'il devient très logique de la connaître !!

Nous pouvons donc apprendre nos propres traductions d'un langage qu'on utilise tous les jours, mais dont la portée est si peu consciente. On sort de l'idée que toute définition est immuable, car ces traductions peuvent bouger. Elles sont libres. C'est le début d'une nouvelle aventure dans laquelle ta conception de la réalité va bien évoluer :D ! T'inquiète, c'est trop chouette !!

Dernière information valable pour la suite : On ne comprend pas toujours tout quand on lit, mais on intègre tout de même de nombreuses choses !!! Donc tu peux te faire plaisir à simplement lire et croire que tu absorbes tout de même les informations ! Après tout, ce n'est pas parce que nous parlons de notions "intellectuelles" que ce doit être compliqué et difficile !

Apprendre à communiquer et parler ça pourrait aussi être de découvrir la manière dont on fait les liens/interprétetons,. et donc se demander comment nous percevons la langue que l'on nous transmet ?

C'est à dire ?

Quand quelqu'un t'apprend une langue, tu fais des liens intérieurement, et souvent inconsciemment, pour les comprendre. Régulièrement, cela semble si logique pour celui qui transmet qu'il ne s'attarde pas sur la forme de l'apprentissage et comment il se construit. Il s'agit donc de s'intéresser au développement de la logique et de la raison pour pouvoir comprendre les mots que tu utilises, et vouloir en découvrir de nouveaux également. C'est un processus qui engage des symboles, des formes, des impressions, des images, des souvenirs, etc...

D'ailleurs on peut très bien décrire son schéma de pensée avec ses impressions et perceptions dans une conversation normale ! Cela nous permet de parler avec authenticité, un peu d'originalité parfois aussi, pas mal d'humour et ça on aime bien. Mais permet surtout de se sentir de plus en plus concerné par nos conversations et l'effet qu'elles provoquent en nous, comme leur effet et reflet à l'extérieur. Dans cette position, on dissocie notre pensée de celle de l'autre, en se remettant au premier plan.

Pourquoi ?

Parce qu'il est aussi important de prendre en considération à quel point nous ne sommes pas là pour comprendre la pensée de l'autre en copié/collé, ce n'est pas possible, et pourquoi faire ? D'un autre côté certains cherchent à "rentrer" dans la compréhension de l'autre, alors cette première notion doit en questionner plus d'un(e).

Dans une discussion nous transmettons une interprétation de notre propre vision de la réalité, et non pas une vérité absolue... Alors on dit souvent une partie de sa pensée, croyant que l'autre doit (ou va) naturellement comprendre d'où cela vient. Parce que ne pas savoir le faire signifie que l'on est comme çi, ou comme ça ... Les injonctions sont partout. Mais nous ne sommes pas dans la tête de quelqu'un d'autre, vivant sa vie, et regardant avec ses yeux ! On ne peut que recevoir une toute petite partie de ce qu'il nous dit.

Néanmoins, on peut avoir appris qu'il fallait interpréter et deviner la pensée de l'autre avant qu'il nous la dise, puis avoir continué à le faire inconsciemment. Quand on met le doigt là-dessus, on se rend compte à quel point nous connaissons peu la manière dont on fonctionne ! Pour pouvoir reprendre la maitrise de ce phénomène avec Soi, nous pouvons donc toujours nous questionner, puis chercher des réponses à l'intérieur de nous.

TRADUCTIONS ET DESCRIPTIONS

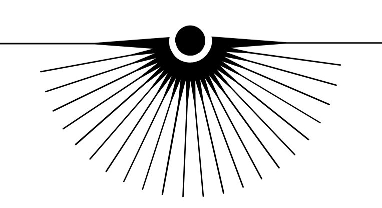
La **reconnaissance** énergétique est un processus relié avec l'intention du bien être et de l'amour de Soi, orientée par une envie de bienveillance.
Elle est donc l'observation et la capacité de reconnaître ce que l'on voit comme existant bel et bien à l'intérieur et/ou à l'extérieur de soi. A partir de là, cela apparait comme réel.
Elle se décharge de toute logique sans aucune condition, il s'agit juste d'observation. Il n'y a pas de critique et/ou de jugement, nous n'engageons pas non plus de processus de réflexion dans la contemplation.

Cela se différencie grandement de la notion d'interpréter ! Nous n'accompagnons pas les gens à mieux interpréter leur vie, nous les relions avec la logique de l'expérience qui prend davantage de sens dans le quotidien et la pratique. Cela créer de nouveau le lien avec les autres corps et permet à l'énergie de circuler. Prendre la responsabilité de vivre ainsi par la suite, permettra à qui le souhaite d'aller vers davantage d'autonomie, et une réelle indépendance vécue avec respect.
Pour les plus désireux, on discutera donc d'une co-création responsable de sa vie.

Aucune croyance est imposée avec toutes ces descriptions. La notion de libre arbitre pour croire et questionner ce que tu souhaites est indispensable pour travailler AVEC l'ego et le mental. La liberté est réelle.

Une **vibration est une fréquence** qui nous traverse en permanence car TOUT est fait de fréquence ! Donc nous sommes en permanence reliés à tout à travers cette idée, et cela n'a pas de conditions. Nous pouvons donc TOUT voir sous ce point de vue, ce qui nous amène à concevoir qu'une émotion est reliée à tout, et une relation également. Qu'il y a un lien entre une fleur et un humain, une fleur et une plante, un animal et un carton !... Tout est relié dans l'infiniment petit et l'un-visible. Il s'agit ensuite de reconnaître consciemment dans quelle mesure nous sommes reliés à tout.
C'est une vision qui trouve racine dans une compréhension de l'univers (intégrant des notions) appartenant à la physique quantique, les neurosciences, et la spiritualité. Ce qui ne nécessite pas pour autant de tout connaître. Il suffit parfois d'une petite information pour débloquer tout un système de compréhension. C'est à cet instant que la raison s'ouvre à la logique et la conscience.

Très souvent on lutte contre ce que l'on ne comprend pas ou nous parait absurde/ridicule, et le critiquons. Sans le savoir on critique aussi ce à quoi on est relié, donc une partie de nous (qui nous influencera en retour).



Une **croyance** est un complexe d'informations lié à : la perception d'une vibration dans notre environnement, un ressenti, une observation, une association d'idée, une interprétation, un lien avec un souvenir ou une transmission préalable... Elle est créée dans le corps physique via des processus neuro-biologiques. Se caractérise aussi par une possibilité d'adaptation minime à la situation présente, car elle reste généralement ancrée via un processus passé. Cela peut réveiller des émotions parce que nous croyons très fermement en quelque chose, incabable de les remettre en questions spontanément (dans un premier temps)... Sauf si émotion <u>ressentie</u> !

Certains assimilent ça à une pensée. Pour d'autres, il est parfois difficile de comprendre et d'admettre ce en quoi ils croient. Ils peuvent aussi refuser de le voir tant cela est absurde, ou lutte contre d'autres systèmes de croyances "opposées". On peut croire cela compliqué ou simple, nous avons une réelle possibilité d'action sur elles (mais pas tout le temps). Elles sont nécessaires, toujours présentes dans notre corps mental puisqu'elles participent à son fonctionnement.

Donc une croyance peut aussi se traduire comme une petite vérité qui apparait, et nous fait nous dire : je crois que..., je pense que... c'est tout.

Il n'y a pas de bien ou de mal à croire car c'est automatique chez l'humain, en partie transmis et interprété. Néanmoins, il est vrai qu'il y a tellement d'histoire derrière ce mot (étant resté associé à la religion et la culture pendant des siècles) qu'<u>il faut une volonté de notre part pour travailler avec cette notion de croyance</u>. Ensuite, on pourra observer ce qu'elle peut nous apprendre.





Pour la dernière petite description, avant que cela ne fasse trop, parlons du **Mental/égo**, à l'honneur dans ce numéro.

Trèèèès populaire ces derniers temps, il y a beaucoup de choses que l'on méprend à son propos. Il s'agit d'une structure mentale, nous permettant de vivre avec une conscience de soi minime et suffisante pendant un moment, jusqu'à ce que l'on veuille plus. Il n'est pas "mal", ou autre, il est et c'est tout. Mais on peut s'intéresser à la manière dont il s'est construit, et se demander pour qu'elles raisons nous le définissons comme "mal" pour soi alors qu'il nous a servi à survivre à tout ce que nous avons vécu, jusqu'au moment où nous avons décidé de le remettre en question.

Il fonctionne comme un ordinateur, sans état-d'âme contre nous ! C'est, je pense très important de bien prendre conscience de cela !

Avec l'évolution, notre égo évolue aussi pour s'accorder avec d'autres parties de nous-même, être plus aligné avec Soi. Il reste avec nous, car nous en avons besoin, mais il se modifie, c'est tout ! ATTENTION, il y a une grande différence entre l'égo et l'orgueil ! Et l'égo nous est indispensable, quand l'orgueil participe à d'autres schémas de protection de Soi (qui peuvent encore s'apparenter comme étant des schémas "contre nous"... ou plutôt ; contre Soi).

En effet, à mesure de notre évolution de conscience, on apprend à grandir avec un égo qui garde un rôle structurel et non de guide comme nous allons le voir plus loin.

Allons plus loin...

Nous effleurons de très grands sujets ici, mais observons davantage !

Le corps mental peut-être vu comme un ensemble de deux parties qui ne travaillent pas toujours en même temps. L'une et l'autre sont stimulées par des fonctionnements spécifiques et concourent à s'unir pour fonctionner ensemble. Ce dernier état est ce qu'on appelle l'alignement des corps.

Il est connecté avec Tout, ce qui influencera toujours les deux parties qui le constitue. Ainsi, pour comprendre un peu de son fonctionnement très complexe et unique pour toi, il nous faut accueillir la notion **"sans condition"**.

Les dualités telles que le bien et le mal, le gentil et le méchant, le chaud le froid, irrespectueux ou bienveillant existent donc parce qu'on croit en leur existence. Elles ont raison d'exister parce qu'on les voit et qu'elles appartiennent donc aussi à notre domaine de raisonnement !! Si on les observe dans notre esprit ou relié à d'autres parties de nous, on voit les choses différemment. Pourtant on est toujours nous-même. On prend donc conscience de différentes parties qui nous constituent et nous permettent des positionnement différents, puis des points de vues uniques. Il s'agit de dimensions différentes, et d'une structuration de la pensée selon des modes différents.

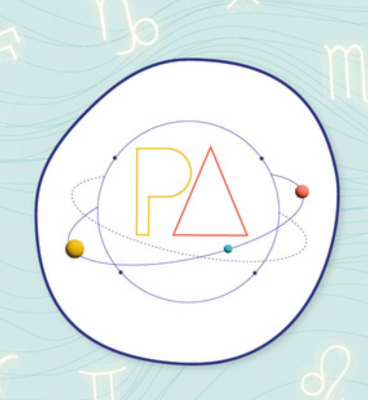


On ne peut donc pas comparer deux schémas de pensées entre tous ceux que nous avons. Mais aussi prend bien en compte que nous n'en savons que très peu sur ces schémas.
Nous pouvons avoir l'impression de tout savoir à un moment donné, puis en apprendre encore davantage un peu plus tard... Il est donc logique d'avoir l'impression de "retourner en arrière" ou "de ne pas avancer", cela est normal !

Planètes Alchimiques©

Transformez votre vie grâce à la magie des astres !
Venez incarner les énergies planétaires lors d'un moment ludique et riche en émotions.

Constellations Astrales
basées sur le thème natal



Constellations Ephémères(id)
basées sur les transits planétaires

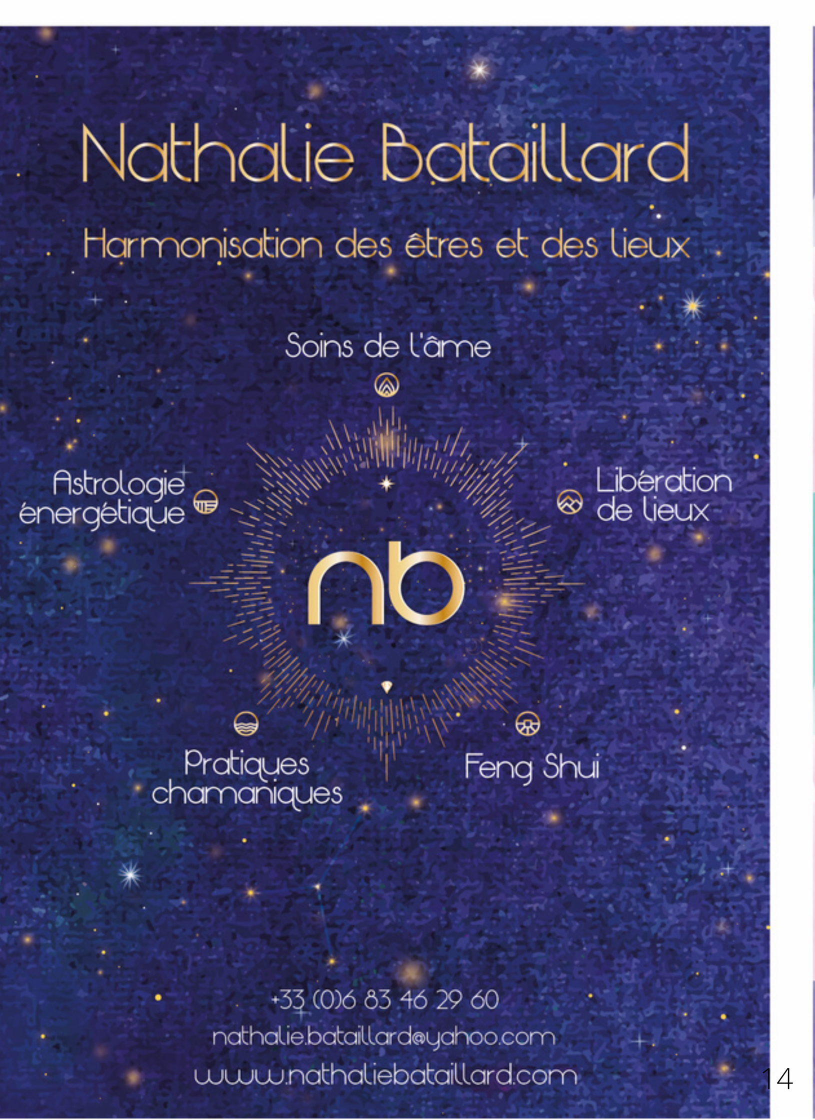






Séverine & Nathalie, créatrices et facilitatrices des Constellations **Planètes Alchimiques©**

contact@planetesalchimiques.com
@planetesalchimiques





Clara, comment comprends-tu ?

EGO ET IDENTIFICATION

1 – Selon toi, que sont l'ego et le mental ?

Au départ, toute la réflexion derrière part de mes questions existentielles qui nous sommes, pourquoi, comment ? Ce sont des questions qui m'ont toujours animées depuis enfant, que j'aimais déjà décortiquer à l'époque avec les cousins et cousines.

Maintenant, pour moi l'ego est la projection de la personne que nous souhaiterions être. Il sous-entend une grande question autour de l'identité et de la personne qui est hyper intéressante ; est-ce qu'il est mon identité ? Parce que comme je considère l'ego comme une identité intrinsèque, alors je me demande où est l'inné et où est l'acquis. Ça rejoint aussi la question de notre place dans le monde ainsi que dans la société, qui est très importante pour moi. Là dessus, il y a tout un socle philosophique qui dit que l'ego et l'identité n'existent pas en Soi-même, elles sont uniquement une multitude de choses qui tendent à advenir, et sont mouvements dans le temps... Donc qui existent à jamais, comme un concept non défini et se transformant en permanence... Donc n'existant pas d'une certaine manière (comme 1+1=2). Quand on dit ego, on pense aussi orgueil, qu'il faudrait définir aussi !

Pour le mental je fais le lien directement avec le cerveau, qui est un organe avec son fonctionnement comme un autre. Une de ses propriétés est de créer le mental, comme le muscle créer l'énergie. C'est une de ses fonctions vitales. Par contre je me le symbolise comme quelque chose de rond qui englobe l'ensemble de mon corps. Parce que je me rends bien compte par exemple, que si je suis très angoissée, ma gorge va se serrer, et j'ai conscience que si je ressens l'angoisse, c'est parce que je pense à des choses angoissantes.

2 – Est-ce que tu penses que c'est ta logique ou en partie celle qu'on t'a transmise ?

Je ne pense pas que j'ai construis ces réflexions là avec mon intuition propre, je suis vraiment allée me renseignée auprès des personnes qui ont étudié le sujet comme des psy, des philosophes et des docteurs en neurosciences. Donc je pense que c'est seulement ce qu'on m'a transmit. C'est dur de s'écouter soi-même !

3 - Quelle place ou forme prennent l'ego et le mental dans ton quotidien ?

Depuis mes 6 ans, je me souviens de questions existentielles comme « c'est quoi un extra-terrestre ? » que j'ai conservé et qui m'ont nourri. Aussi parce que j'étais baignée dans la connaissance de soi et de l'autre avec mes parents, beaucoup de choses sont devenues évidentes. J'ai une bonne mémoire et je me demande si c'est pour ça que je me pose toujours des questions – parce que je n'ai pas oublié mon Moi quand j'étais enfant, et donc ses questions. Donc l'ego est toujours beaucoup présent par cette réflexion, la quête de réponses à mes questions existentielles à laquelle je semble toujours chercher des réponses. Ca me donne envie de créer, d'agir en accord avec les réponses que j'ai. Elles se transforment aussi avec le temps, et m'amène à vouloir toujours plus de réponses. Dans cette même idée j'ai créer le Mouvement H, un projet qui permet de regrouper un peu toutes ces questions existentielles, pouvoir aller creuser, approfondir et les présenter autour de tables rondes afin de s'enrichir intellectuellement et émotionnellement.

Donc je me nourris de l'ego ! **Il me permet de vivre et de donner du sens à de nombreuses choses dans ce que je mets en place par la manière dont il fonctionne et dont je fonctionne avec lui.**

Quand Clara me dit :

"Mais moi je douterai toujours du fait que je sois rationnelle ou pas ! C'est ma plus grande peur !!!"

J'ai envie de te dire que :

Prendre conscience, c'est effrayant ! **Parce qu'on prend conscience de son propre pouvoir sur soi, et la manière si simple dont peut être conçue la vie.** Comprendre cela correspond aussi à des réponses qu'on a pu vouloir avoir. Une fois qu'on les a, elles finissent par remettre en cause (parfois) beaucoup trop de choses.

On le sait bien, il est très juste d'apprendre à se poser des questions, et d'accueillir l'idée que la suite puisse bouleverser ton quotidien. Parce qu'il faut être aussi prêt à accueillir toute réponse possible, sur laquelle nous n'avons pas d'emprise !

Une fois qu'on accède à une nouvelle conscience de soi, il est normal de flipper ! C'est plutôt sain comme réaction non ? Imagine, tu te rends compte à quel point tu peux croire en ce que tu veux, et qu'il n'y a pas de limite à cette idée !!! Ca donne sens à pleins de comportements, de limites, et de réponses aux difficultés qu'on peut voir dans la société. Si on nous forme, ou formate (comme tu veux), on peut le faire avec nous aussi !

A ce stade une seule question !

Quel sera mon guide pour prendre les meilleures décisions de cette nouvelle forme que j'ai envie d'incarner ? Jusqu'à ce qu'elle change à nouveau... On prend conscience, on ressent l'absence de garantie, et cela fait peur. De même que la peur a sa place ! Parce que cela donne aussi de l'espace pour toutes nos ressources, pouvoir les utiliser et les cultiver afin qu'elles grandissent,... mais c'est quand même flippant !

Donc vas-y à ton rythme, c'est important !! Un peu de douceur et d'indulgence avec toi-même de bleu ! Et un peu d'audace quand tu as les ressources pour ! ;)

Mais il a aussi un revers dont je n'ai pas parlé, c'est le doute ! Il fait naître la volonté, certes, mais je peux le subir aussi à cause des conséquences liées à sa propre présence ! Puisque je doute tout le temps de la propre projection de la réalité que j'ai, de ce qui est ou pas, je peux n'avoir aucune idée de qui je suis et c'est angoissant. Après je peux le rationaliser. Il me fait aller dans des sens opposés parfois, et surtout que je ne comprend pas toujours. Donc autant s'amuser hein ! ^^

Pour moi on est des chercheurs, pas des trouveurs, car rien ne nous garanti d'obtenir des réponses. Il y a quand même des personnes qui ont passé toute leur vie à chercher des étoiles qui n'existent pas par exemple, mais on commencé parce qu'au départ il y avait un doute !

4 – Comment t'aide t-il, te limite t-il ?

J'ai toujours eu hyper peur d'être bipolaire, par l'intensité de ma réflexion et son arborescence. J'avais peur de décompenser quelque chose, en lien avec mon histoire familiale, mais aussi peur de choper les psychoses et névroses des autres. Donc la santé mentale est quand même centrale pour moi, et ça passe par le fait de bien dormir.

Le mental, c'est ton meilleur ami comme ton meilleur ennemi quoi ! Il peut être ta plus grande force ou ta plus grande destruction. Parce que si tu arrives à construire des pensées différentes, tu vas agir différemment, cela va peut-être t'apporter des opportunités ou... des blocages dans ta vie. Même si on fait ce qu'on peut, et que la vie fera ce qu'elle voudra derrière. Dans tous les cas, on a cet espace de liberté de pouvoir gérer ses pensées pour gérer son interaction, ses émotions et donc sa relation avec les autres

Donc la limite du mental est dans son propre fonctionnement, via les croyances limitantes auxquelles on croit, et les émotions auxquelles elles sont liées !

Aidant ou pas, ça va toujours dépendre des émotions que l'un et l'autre vont me faire ressentir. Parce que les pensées sont des émotions ! Je ressens des choses, des vibrations qui vont amenées ensuite des émotions que je vais analyser à posteriori avec mon rationnel. On est toujours dans l'analyse de ma propre construction de la réalité ! Donc il peut m'aider quand j'ai assez d'énergie, pour me donner des élans m'amenant à être actrice de ma vie, me créer ma propre réalité, tout en essayant d'être optimiste et d'avancer.

Ça, je peux y arriver si je ne me laisse pas emporter par des émotions trop négatives qui viennent s'y mêler. Pour gérer cela, je reprends mon pouvoir et fais parfois le choix de les enfouir (si la projection/l'idée que je m'en fais ne me convient pas sur l'instant). Alors il y a pleins d'écoles qui disent qu'il ne faut pas être comme ça, et j'ai pensé ça, mais je remets des "p'tis mouchoirs" sur ces croyances. Parfois c'est nécessaire selon moi, et parfois ce sera "trop" mis de côté ! J'apprends à faire cette différence là. Peut-être que je subirai les conséquences de ces choix dans quelques années, j'en sais rien, mais sur le moment c'était le meilleur arbitrage !
Si je dis ça, c'est que je me suis laissée allée à découvrir des choses moins pragmatiques, touchant davantage ma vulnérabilité pendant un temps, mais j'essaie de redonner le pouvoir à mon cerveau qui jusque là m'avait bien servi ! Dans la matière du moins, pour faire pleins de trucs trop cool ! Le but pour moi c'est de redescendre un peu, et de trouver l'équilibre au milieu de tout ça.

Il m'a servi parce que j'ai toujours eu des objectifs à très long terme que j'ai nourri pendant des années tous les jours (c'est là où est la force du mental je crois) et que j'ai fini par réaliser. Parce que j'ai cette conviction : CA FONCTIONNE AINSI, ça finira par advenir et si ce n'est pas le cas, c'est que ce n'est pas si important par exemple.

Que ma façon d'être n'est pas la bonne, que je ne suis pas "comme il faut". Que je ne peux pas être aimé pour ce que je suis. Que tu ne sembles visiblement PAS du tout me comprendre, et qu'en plus de ça, tu t'en fou de m'aider ou pas. Que tu n'as aucune idée de comment je galère déjà, et que JE SAIS déjà, que je pense trop ou me pose trop de questions ! Mais ce n'est pas en disant ça que ça va s'arranger. Que je n'ai pas ma place avec certaines personnes et que seules d'autres (que j'ai du mal à trouver) pourront me compendre. Que tu kiffes m'humilier et me rabaisser en me rappelant que je suis MOINS bien. Qu'il y a des choses que je n'arriverai jamais à comprendre. Que personne ne fonctionne comme moi. Que j'ai raison et que les autres ont tord, je suis seulement le/la seule à m'en rendre compte, mais rien à foutre, j'ai la raison moi au moins ! ^^ Qu'il n'y a que des gens comme moi qui savent ce qu'il se passe vraiment. Je m'adapte continuellement au monde qui m'entoure mais je fais semblant, donc je mens et dis ce que l'autre veut entendre quand je n'ai pas envie de faire l'effort ! Parce que c'est devenu très facile. Personne ne peux me manipuler, je vois tout. J'aurais adoré être naïve/naïf, la vie est plus simple. Mais ils sont trop cons, ils ne se rendent comptent de rien. On ne se comprendra jamais, est-ce qu'on doit vraiment essayer ? Tu ne peux pas m'aimer si tu ne comprends pas. Tu n'as aucune idée de ce que j'endure. J'entends que je suis bizarre, je me fais engueulé(e) parce que "je rêvasse". J'écoute de la musique trop fort pour taire mes pensées, je vais toucher mes limites pour être fatigué(e) et arrêter de réfléchir...

Ce que peut croire ou faire une personne à qui tu as pu dire :

"Arrêtes, tu penses/ réfléchis trop !"

OH JOIE ! Avec Aurelia, 40 ans

EGO ET LUTTE

1 - C'est quoi l'égo pour toi ?
Pour commencer, je me le représente comme un petit personnage avec de grandes dents qui sourie à moitié, il est discret (je fais partie des personnes qui peuvent se dire qu'elles manquent d'égo). Je l'ai très longtemps vu que négatif, mais maintenant je le hiérarchise en 3 positions, et le curseur navigue toute la journée. Au dessus ou en dessous, ce n'est pas confortable, mais je préfère cet inconfort que de me mettre en danger et me prendre une critique ou un mur énorme. Du coup, je préfère être dans un égo sous-gonflé que sur-gonflé.

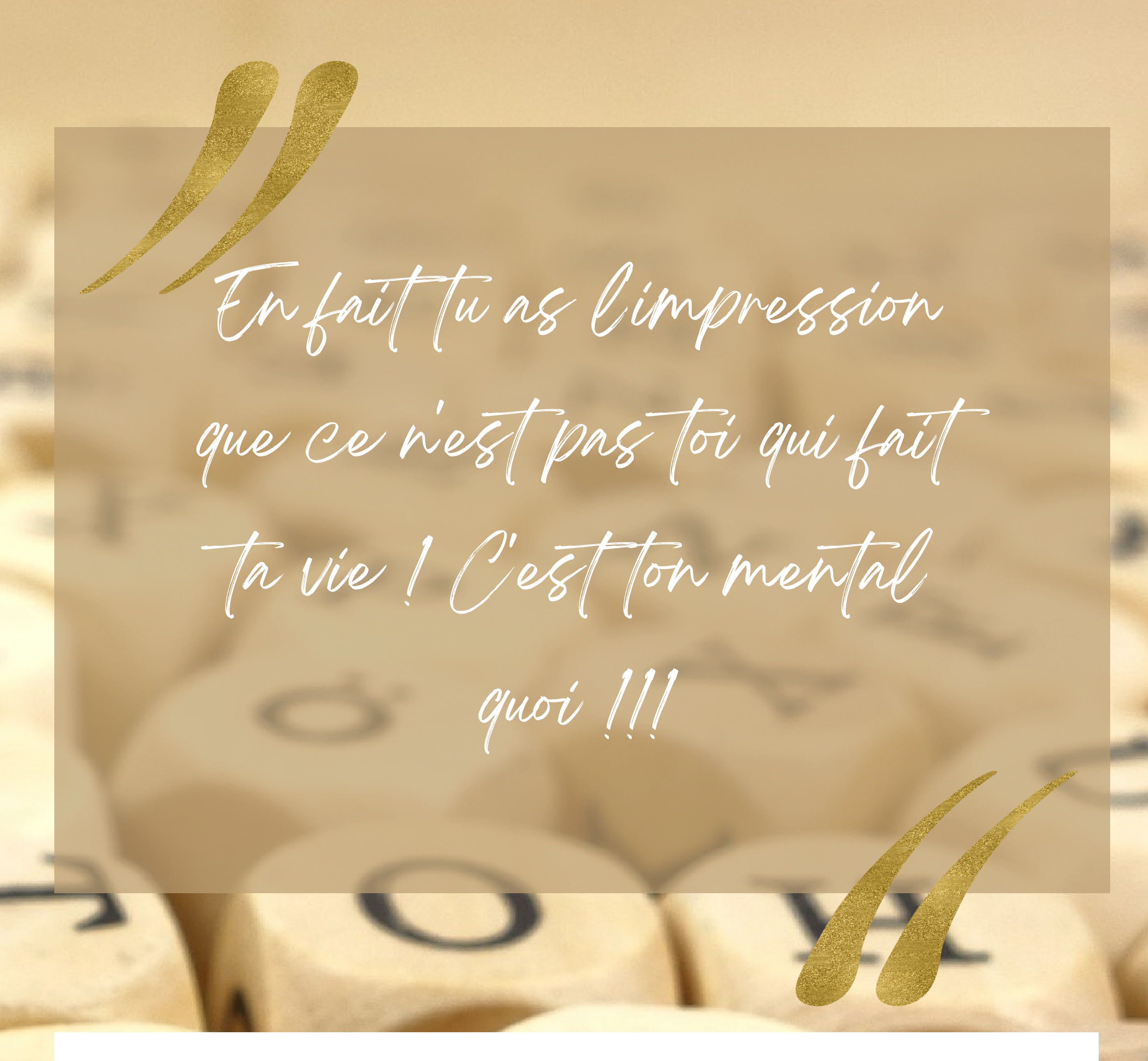
Le sur-égo, « avoir trop d'égo », c'est prendre trop de place, et je crois d'ailleurs qu'il prend trop de place dans l'humain parce qu'il nous amène ensuite à en prendre beaucoup dans la vie, sans plus faire attention aux autres. D'un autre point de vue, ça veut aussi dire se mettre dans une position qui nous amène à être en avant et nous pousse à devoir accepter le regard de l'autre, ce qui est compliqué pour moi ! D'après-moi, il nous déconnecte de qui on est vraiment, nous fermant à plein de champs de possibles (et de compréhensions), devenant une personne qui sait tout et ne peut plus se remettre en questions. Je me rend compte que ça me fait me critiquer et critiquer l'autre quand je nous vois dans ce positionnement. Alors je me refuse de me voir comme ça aussi ! J'ai peur de ne plus pouvoir en sortir et être capable de me connecter à mon cœur.

Ensuite il y a le petit égo qui est dans le juste, aligné, qui permet de rester dans le cœur et de montrer qui on est dans nos valeurs et nos compétences.

Je sais que je suis dans le cœur quand je sens que je suis dans le juste. Par exemple, je suis neurotrainer et quand je fais mes séances, je sais que ce que je fais est juste par ce que je suis justement dans le cœur.

Puis, il y a le sous-égo qui représente les moments où je me sens incapable, je me dévalorise beaucoup dans cette position et subis les choses. Je sais que je me ferme des portes mais à cause de peurs, je n'identifie pas du tout les choses de la même façon. Après, c'est aussi parce que je manque de confiance en moi (comme je relie la confiance à l'ego) que je comprends qu'il est tout de même nécessaire. Ça m'amène encore à être curieuse (puisque j'aime aussi la réflexion), à remettre en question mon fonctionnement et ce en quoi je crois.

C'est quoi le mental pour toi ?
Il a plusieurs faces. D'un côté je le voyais comme un énorme ballon de baudruche noir devant ma tête et très bien accroché, qui représentait un obstacle immense. J'ai d'ailleurs choisis de transformer ce symbole pour reprendre une position plus juste. D'un autre côté c'est grave mon copain !! Le problème c'est qu'il est pas uniquement positif et lumineux, il est aussi ce que j'appelle le petit saboteur – une mauvaise perception qu'on a enregistré et qui nous limite ensuite. Avec lui j'ai une vision de moi, toujours associée à la peur. C'est réel, c'est très souvent le cas, et m'amène à me demander « Est-ce que je vais y arriver ? » beaucoup trop souvent !! Ce sont vraiment mes études en kinésiologie qui m'ont permises de comprendre cette notion. Et je me rends compte maintenant aussi qu'avec lui, je ne me pose peut-être pas forcément toujours les bonnes questions.



En fait tu as l'impression que ce n'est pas toi qui fait ta vie ! C'est ton mental quoi !!!

On est un peu schizophrène là-dedans, parce que pour une situation « salut copain et salut saboteur », donc ça va un peu dans tous les sens.
J'utilise aussi mon mental quand je me sens au pied du mur et que je suis dans une position « en mode survie ». Donc je n'ai pas le choix de rebondir pour pouvoir l'utiliser et le transformer en quelque chose de plus lumineux. C'est comme ça que je fonctionne donc j'utilise mon mental de la même façon (que le veuille ou pas, j'en prend tout juste conscience d'ailleurs). C'est aussi comme ça que j'ai grandi, je comprends maintenant que j'ai visiblement choisi d'apprendre de cette manière jusqu'à présent !...

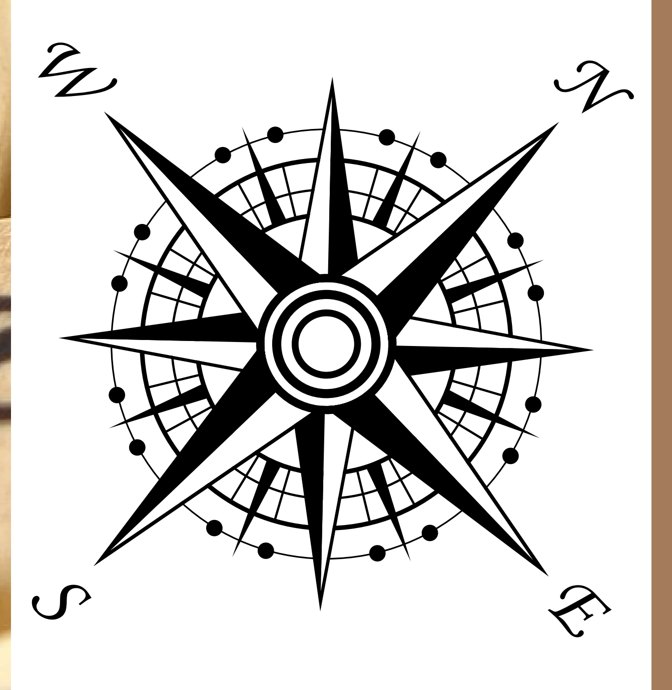
2 – Penses-tu que c'est ta logique ou en partie celle que l'on t'as transmise ? As-tu déjà réfléchis à ça ?
Les deux, je suis très à l'écoute des gens et je me nourris de leur perception qui stimule mes propres questionnements. Pour moi on se construit avec les autres, on ne peut pas grandir (que) tout seul, c'est trop fermé. On a tous des expériences et cultures différentes qui nourrissent toutes nos croyances et évolutions. C'est un ensemble.

3 – Quelle place ont le mental et la réflexion dans ton quotidien ?

En fait, j'ai bloqué mon émotionnel à un moment, et j'ai l'impression d'avoir donné plus de jus à mon mental en faisant ça. Donc ça tourne tellement en boucle tout le temps que mon travail consiste à le manager, jusqu'à ce que l'émotionnel se réveille pour mettre une limite. Ça me permet de faire une pause avec lui, mais je dois faire encore l'effort pour gérer ce que je ressens. J'ai vraiment l'impression que ça me prend toujours de l'énergie.

4 – Influence t-il ta relation avec les autres ?

Forcément, parce qu'il est aussi fait de conditionnements d'où il me drive dans chaque positionnement (à 80%), jusqu'à ce que mon émotionnel reprenne le dessus ! Il me fout la paix quand je suis avec mes amis proches qui me voient aussi derrière mes masques.



5 -Comment t'aide t-il et te limite il ?

Dans sa part lumineuse il m'aide tellement ! Parce qu'il me permet d'avoir accès à mes perceptions, d'autres ressources, me donne une idée de comment avancer dans la vie, et me permet de me booster pour me dépasser et avancer vers mes objectifs. Il m'aide aussi à un peu mieux savoir qui je suis... même si j'en ai quand même aucune idée ! ^^

Plus sérieusement, je le remercie vraiment ! Il me donne ma force de vie. Dans sa part moins lumineuse, il me freine face à l'inconnu. Quand je suis avec le petit saboteur je ne bouge pas, et je reste bien au chaud dans mon truc pourri, parce que « Sortir de sa zone de confort ? Mais pourquoi faire ? ». Donc si je vis quelque chose d'attendu, je m'y conditionne et c'est bon mais sinon c'est la memerde.

6 - Quelle relation aimerais-tu à l'avenir avec lui ?

J'ai beaucoup de catégories, et je n'ai plus envie de voir les choses uniquement comme ça. J'aimerais m'associée avec les différentes parties de moi pour avancer ensemble. En gros, apaiser ce mental pour le rendre plus chaudoudou, pour laisser un peu plus de place aux vraies émotions et que les deux puissent s'accorder. Mais... j'ai surtout envie de quelque chose dont je n'ai aucune idée de la manière dont ça va s'arranger. Tu l'aimes cette phrase ? ^^



Ophélie Ansart

Thérapeute holistique

06 11 17 76 95

Site internet : reflexologieophelie.fr
Facebook : Ophélie Thérapeute holistique
Insta : Ophélie holistique

Au cerlce holistique
41 route de la fruitière - 74650 CHAVANOD



Caroline Bontemps

Ârmonia Souffle de Vie

Experte en Feng Shui traditionnel

Energéticienne (nettoyage des lieux et soins sur les personnes)
A domicile en Savoie / Haute-Savoie

06.83.02.76.31
caroline@armonia-fengshui.com
www.armonia-fengshui.com



Centre de thérapies holistiques

41 route de la fruitière
74650 - CHAVANOD

Regroupe 10 thérapeutes qui vous proposent des séances individuelles, des ateliers et journées complètes pour encore mieux vous accompagner.

-

L'approche holistique consiste à prendre en compte la personne dans sa globalité pour son mieux-être, en traitement et en prévention. Toutes orientées avec douceur et des techniques naturelles, les pratiques de chacuns se complètent de même qu'elles sont toujours uniques.

FB : le.cercle.holistique



BABCHIA EMILIE

06.27.51.51.07

THERAPEUTE HOLISTIQUE
AROMATOLOGUE
THERAPIE FLORALE
MASSAGE/SOINS ENERGÉTIQUES
ATELIER AROMATHERAPIE
ARTISANAT BOUGIE ET PRODUITS AROMATIQUES

Boutique : www.lafeedesartsom.com

Le lundi et vendredi au Cercle holistique
41 route de la fruitière- 74650 CHAVANOD
Le Mercredi après-midi et jeudi
201 rte de sublessy
74330 SILLINGY

L'absurde a sa place dans ta vie...et pire... il est nécessaire !

Si on peut caractériser un peu plus le corps mental pour se l'approprier davantage, on dira qu'il va dans tous les sens, à l'allure de quelqu'un qui ne semble pas savoir ce qu'il veut, et qui se laisse guider au gré des opportunités ! (Tu m'étonnes qu'on lutte !) Du moins, c'est l'image que cela me donne quand j'observe le jeu d'évolution du mental avec la conscience. Alors l'incompréhension à bien sa place !

Maintenant, si tu remets en question son processus en voulant une approche bien précise... que tu t'attends à complètement contrôler ce qu'il se passe jusqu'au bout... Je suis navrée, une grande partie du travail est d'apprendre à donner tord à de nombreuses croyances pour retrouver l'équilibre. Ca va, il y a aussi pareil du côté de la raison, et ça fait aussi beaucoup de bien, mais n'est pas si simple quand on manque de confiance ! C'est une nouvelle logique de fonctionnement qu'on apprend à reconnaître. En fait tu peux même te dire que dès que tu penses être sûr de savoir, il est très fortement probable que tu apprennes un jour qu'il y a une notion plus équilibrée dont tu n'as pas conscience maintenant.

Donc HEUREUSEMENT qu'on n'y comprend pas grand chose. Sinon tu saurais tout, on parlerait toujours "d'ego" comme on le comprend habituellement, et cela ne laisse plus de place à l'évolution, donc la découverte de nouveaux fonctionnements.

C'est pour l'évolution qu'il y a finalement une douce logique à devoir "abandonner (en petite partie) sa raison" pour rencontrer autre chose. Symboliquement, on fait de la place ! Alors quoi de plus idéal qu'une expérience trop absurde pour apparaître logique ? <u>C'est CE qui permet de déclencher une quête de sens</u>.

Puisque qu'à cet instant, on se trouve dans un noeud où nous observons le non-sens, et nous posons des questions pour lesquelles nous chercherons probablement des réponses.

Le fait que tu puisses trouver une situation absurde prouve également que tu as la capacité de l'observer et même de vivre dans un monde qui te parait parfois dénué de sens. Tu imagines ! Elle est où la logique là-dedans ? Normal qu'on se pose des questions ! Oui, définitivement... tu es plus solide que ce que tu peux parfois penser de toi ! Parce qu'il en faut de l'audace pour croire en un monde absurde en tant de point... Pourtant c'est aussi parce que tu y crois que c'est réel !!! Et tu crois donc en de très nombreuses choses sans même t'en rendre compte, qui concourent à créer la réalité que tu observes, c'est un fait. C'est un fonctionnement comme pleins d'autres, c'est donc nécessaire, et cela possède aussi ses qualités. Néanmoins, ne négligeons tout de même pas la difficulté d'accepter ce que je te propose de croire !!

Et dans la vie de tous les jours ?

Nous parlons ici de généralités qu'il peut être difficile de comprendre concrètement, c'est vrai, alors voila une chose pour t'aider. Il y a toujours une partie de notre fonctionnement que nous connaissons et comprenons, puis viennent se rajouter d'autres choses qui nous font nous dire "je n'avais pas besoin de ça, là ca fait trop !" par exemple. Avec beaucoup de recul, c'est comme si on vit très bien dans un tout petit univers, puis qu'il y a quelque chose qui arrive et t'en sors. Cet univers, pouvait être déroutant parfois, mais dans lequel tu avais finalement trouvé tes marques quand même ! Le "trop", ce sont des limites qui sont touchées dans tes habitudes (bonnes ou mauvaises n'est pas la question). Ainsi, on peut parfois se sentir obligé de sortir de sa zone de confort, à cause des circonstances extérieures. La plupart du temps cela se fait dans la lutte, jusqu'à pouvoir arriver à un autre moment où on peut se demander ce que l'on peut en apprendre, ou bien comment on pourrait aimer ça pour que ce soit un peu plus confortable à vivre. Parce que l'amour guéri tout ! ;)

L'absurde, c'est la sortie du noeud du système pour s'ouvrir à l'accueil d'une réalité un peu plus complète que ce que l'on pensait à l'origine. C'est quand une partie de nous, nous fait vivre quelque chose que l'on n'avait pas demandé, ou semble nous donner tord. Donc quand on perd la sensation de contrôle. Et c'est grâce à ça que l'on va vers davantage de conscience de soi !

Ainsi, on développe une vision qui nous amène a avoir accès à des points de vues différents. Deux sont utiles (2 c'est déjà beaucoup !), par contre c'est le lien entre les deux qu'il est nécessaire de travailler. Ce seront l'indulgence et la tolérance de la présence des deux qui pourront nous amener à diminuer une pression ou du stress par exemple. <u>L'accueil et la compréhension de son monde émotionnel aide grandement</u> ! La question de place trouve en partie aussi ses réponses dans ce point de vue là, car nous parlons de savoir se reconnaître avec telle ou telle posture. Donc également reconnaître que nous en incarnons plusieurs et qu'elles sont toutes des parties de nous qui ont leur place ! Pas facile quand on est très en colère, énervé(e), rancunier(e) ou plus largement ... blessé(e) quoi !

Mais tranquille ! Si on refuse une croyance, qu'on lutte contre, ce n'est qu'un point de vue ! Comme si tu étais en haut d'une montagne et que tu choisissais de regarder d'un côté ou de l'autre de la crête. C'est juste comme si tu ne reconnaissais pas la légitimité ou la présence de l'autre côté de la montagne comme possible et/ou réelle. Ainsi, deux positionnements fonctionnent dans leur petit univers personnel sans pouvoir vivre en paix. La sérénité n'est donc possible que dans certains instants de calme et/ou de paix provoqués par des activités spécifiques pour chacun.

Maintenant, encore une autre réalité est que nous avons naturellement des difficultés à nous ouvrir à de nouvelles vérités parce que nous souhaitons rester dans notre raison (cela nous laisse donc souvent penser que l'autre à tord, et ça on aime bien ! ^^). On ne va pas plus loin à se demander "Pourquoi ça n'a aucun sens pour moi", ou bien "pourquoi est-ce qu'avoir tort serait une mauvaise chose ?". Et bien oui, je te le demande, pour quelle raison il serait davantage prestigieux d'avoir raison plutôt que tort ?

Oui, après tout, pourquoi ce que je vois ne pourrait pas toujours être logique, compris, et accepté (que l'on ai tort ou raison, que ce soit logique ou pas) ?
Car nous pourrions tout autant avoir nos croyances, constater autre chose, et l'accueillir comme vrai et réel aussi, parce que c'est le cas, et non pas le refuser simplement parce que c'est différent ou absurde ? En faisant cela, on se limite dans son propre vécu à toujours voir les mêmes choses ! Mais où est la découverte ?!!!!!!!

Je ne veux donc pas dire que nous ne savons pas du tout reconnaître le caractère raisonnable d'un autre ! Ce que nous observons et expliquons là sont des faits, à un certain niveau, pour mieux les comprendre. Il y a bien sur de nombreuses variables qui entrent encore en compte quand il s'agit de comportement relationnel.

Ce que nous constatons ici est le caractère non perméable d'une croyance à accueillir une nouvelle donnée. Elle ne peut pas le faire seule, sans d'autres paramètres de l'humain (émotions, sensibilité par exemple...). Elle fonctionne et s'alimente d'une manière qui reste la même et c'est tout. **Néanmoins, appartient à des systèmes plus complexes, qui nous permettent d'évoluer et d'apprendre ... OUF !**

La fonction d'une croyance est d'exister, et c'est tout !

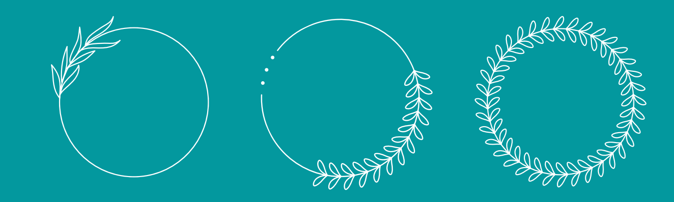
Et ensuite ?

Donc le fait de voir de l'absurde sous entend clairement que tu as notion de ce qu'est le "bon sens" selon toi ! Qui est encore une autre notion de tort ou de raison. On décortique encore, car cela veut dire que tu constates visiblement qu'il se passe quelque chose en face en toi qui ne va pas dans un sens logique que tu sembles connaître !

Dans ce contexte, une structure égotique est en lien avec ce que tu vois, et avec ce qui est touché chez toi au même moment. Différentes parties de tes corps sont influencées par la situation, mais tu ne peux pas le comprendre ! Donc tu te plains, critiques, et c'est important ! Ce sont comme des symptômes du corps mental. Tu témoignes, que ce n'est pas "sensé" pour toi et ta vision des choses. Ce qui ne signifie pas que l'autre à tort, mais que ta vision des choses ne te permet pas de voir dans un sens qui convient à une autre partie de toi ! Tu es donc visiblement venu là pour répondre à cela, ou bien en comprendre intellectuellement une part dans tous les cas, puisque tout à l'extérieur te reflète !

Dans cette notion on voit des interactions uniques, des boucles, ou des cycles qui fonctionnent en permanence, nous font expérimenter les "mêmes" situations, jusqu'à ce qu'on prenne conscience de quelque chose. Puis qu'on mette une intention d'évolution et de changement. Ces cycles sont définis par la structure égotique et appartiennent à des dimensions différentes. Nous pouvons les traduire par un ensemble de vibration/fréquence alimentées par un flux d'énergie spécifique pendant un temps donné.

C'est parce que tout se répète en permanence et en automatique que l'égo nous permet de justifier nos comportements et réactions, argumenter notre manière de penser , créer les fondations de notre orgueil, et l'idée de la notion de différence par exemple... **Parce qu'il constitue ce à quoi nous croyons nous identifier. Mais surtout à quoi on nous apprends à nous identifier aussi !**



Si une structure égotique est en déséquilibre avec d'autres fonctionnements essentiels à l'humain, alors on peut vivre ce que nous appelons des pétage de plombs ! Il y a énormément d'émotions (souvent refoulées ou niées, donc pas ou peu ressenties) mais on continue à alimenter le système parce qu'on ne le remet pas en questions... Jusqu'à ce qu'on touche la limite de trop près. En plus, on a pu apprendre que "péter des plombs c'était normal" !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! *[A quelle heure c'est normal !!!!????]* Parce qu'on apprend qu'il y a pleins de définitions pour nous aider à tout comprendre, mettre des étiquettes partout pour donner des raisons à ce que l'on vit. Comme d'habitude, il y a un équilibre possible dans cette vision des choses. Parce qu'on peut aussi être amené à ne jamais apprendre à questionner ce que l'on nous a transmis (c'est devenu normal, et ça doit le rester). On ne peut pas devenir autonome dans ces conditions... [*On peut souvent avoir l'impression de ne pas avoir choisi de s'aider soi-même pour évoluer, vu la manière dont on croit !*]

Ainsi, plus nous devenons adultes, et cherchons à aller vers l'indépendance et l'autonomie de penser et d'Esprit, plus nous pouvons être perdus. Parce qu'il y a une vallée entre ce que l'on nous a transmis et les liens intellectuels que nous connaissons, comprenons... Et surtout que nous sommes venus apprendre !

C'est en cela qu'il apparait essentiel de pouvoir apprendre à grandir en écoutant ses envies, et savoir les diserner de ses besoins. En plus de comprendre la place de ses émotions, de sa réflexion et de sa sensibilité dans le quotidien, etc... Mais aussi apprendre comment nous comprenons les choses, quels liens nous faisons, et pour cela nous devons apprendre à être un minimum attentif à Soi. **Du moins déjà trouver légitime qu'il peut être logique de prendre du temps pour Soi et avec Soi !**

Pour ton besoin de concret et de synthèse !

Garde en conscience qu'il y a de nombreuses nuances non inclues dans ce schéma !



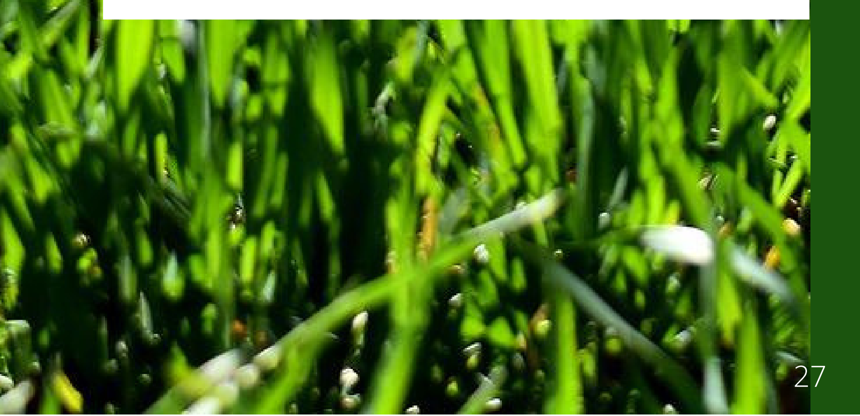
Lettre à ma Réflexion

T'es-tu déjà demandé quelle relation tu entretenais avec ta réflexion, tes questions et tout cet univers à laquelle il t'ouvre en permanence que tu le veuilles ou non ?
Oh, si belle reflexion, reflet de quoi ? Comment sont tes parloes que je ne comprends pas ! Et pourquoi ?
Si douce et tumultueuse est la mer sur laquelle tu me laisses chavirer, parfois jusqu'à l'impression que je vais me noyer, mais sans pour autant aller jusque là.
Oh tu m'aimes ? Mais pourtant tu m'amènes à me demander si j'ai une quelconque notion de ce qu'est l'amour !
Alors je te le demande ! C'est quoi l'amour ?!
Auras-tu la prétention de me faire croire que je le sais déjà ! Ou bien auras-tu l'audace de m'accompagner à le découvrir avec toi !
Tu es si présente et m'amènes à vivre à la fois une douce illusion de laquelle je me reveille avec difficultés ! Oui tu me berces le soir avant de dormir, mais tu me berces surtout d'illusions à mener la barque sur cette mer arride ! !

Comment saurais-je maintenant si je ne suis pas entrain de rêver ou de nager, de me noyer, ou de manger du sable ! Douce est l'oasis comme la forme de ton esquisse. Celle que l'on croit comprendre et toucher du doigt, enfin définir, observer une forme de plus en plus nette...quand tu disparais de nouveau pour te transformer ! Mais comment tu m'énèrves !!! Je n'y comprend rien, comment faire ? Aide moi, je t'en prie !

Chère réflexion, la vérité la plus honnête que je puisse te donner actuellement est probablement que je ne te comprend pas, c'est certain, mais essaie de le faire, c'est sur ! Je t'ai tellement detestée quand je ne te voyais pas, et ne parlais pas ta langue. Mais surtout tu as tellement raison, que je comprend que c'es aussi en partie à cause de ça que j'avais du mal à toujours donner raison aux autres !... Maintenant, si tu peux me guider, sans me donner l'impression de me manipuler ou de jouer avec moi, ca serait cool !

Peace meuf, à la revoyure!



Ecriture intuitive

Communiquer avec soi-même se fait de pleinnnnnnns de manières différentes...
Parce qu'il existe différents moyens pour faire vivre un nombre infini de dimensions, et autant de parties de nous qui ne seront pas réceptives aux mêmes outils.
Je te rassure, on peut quand même s'en sortir !

Je fais clairement partie des personnes qui aiment écrire et vont te proposer cet outil magique !

Je te proposes donc rapidement cette idée. Pour celle-ci il y n'a pas de condition particulière que je t'imposerai, car nous travaillons le déconditionnement !
Ecoute toi dans le temps qu'il te faut, le silence ou pas, le moyen d'écrire, papier ou journal intime. Tu l'auras compris, le but c'est que tu sois bien et que tu n'aies plus d'excuses pour ne pas le faire ou bien pouvoir te dire que "tu l'as mal fais"!
Stop, direct ! Vraiment, car CE N'EST PAS POSSIBLE !

Tu feras exactement ce qu'il te faut sur l'instant !!!!

Ecrire oui, mais tu vas donc pouvoir écrire des lettres à des parties de toi, des souvenirs, des idées ou des émotions, des représentions de relations, des idéaux, etc... TOUT est envisageable. Je te proposes un exemple à gauche.
Cet exercice nous fait travailler notre propre intégrité. L'honnêteté avec nous-même pour davantage être Soi et reconnaître notre relation avec tout le domaine du vivant.
Je te laisse une page si l'inspiration vient au même moment pour toi.

Une fois que tu as finis, tu fais ce que tu veux de la lettre, garde seulement à l'esprit que tu n'as pas forcément besoin de la donner à quelqu'un, il se pourrait que l'autre peut ne comprenne PAS DU TOUT d'où cela vient !
Vas-y à l'instinct !


C'est pour toi...

L'expérience de Soline, 24 ans

1 - Avec ta position ici et maintenant, que sont l'égo et le mental selon toi ?

L'égo c'est quelque chose que je ressens comme négatif, je le symbolise comme noir et haut placé dans le domaine de l'intellect. Il gouverne un peu tout, et participe à la construction de nos carapaces et de nos idéaux mais on ne sait pas trop comment il se forme (je sais que c'est lié à nos expériences passées). Il me donne l'impression d'être dirigée par lui, et obligée d'être d'accord avec ça, je le subis un peu quoi ! Il me met dans une position de survie lourde à porter au bout d'un certain temps. Donc c'est ce qui fait qui on est, mais dans un sens négatif. Je ne sais pas si c'est vraiment de l'égo ou de l'orgueil, j'ai du mal à faire la différence, mais il m'amène à avoir l'impression d'une supériorité sur l'autre. Je l'associe aussi avec la perfection, l'idée de savoir exactement comment les choses doivent être faites pour être « bien ». C'est un poids de toujours ressentir devoir convenir à cet idéal mais je ne peux pas m'en détacher.

Le mental c'est la réflexion et ce qui fait qu'on pense tout le temps – le hamster dans la tête – je le vois moins négatif que l'égo car il peut nous servir à faire pleins de choses, et donc être très positif. Il peut parfois être pesant car on réfléchit beaucoup mais sans idée de supériorité. Dans mon cas c'est entremêlé parce que ma réflexion me pousse toujours à trouver les moyens me permettant d'être meilleure que les autres, du coup j'ai du mal à distinguer le mental pur et l'ego.

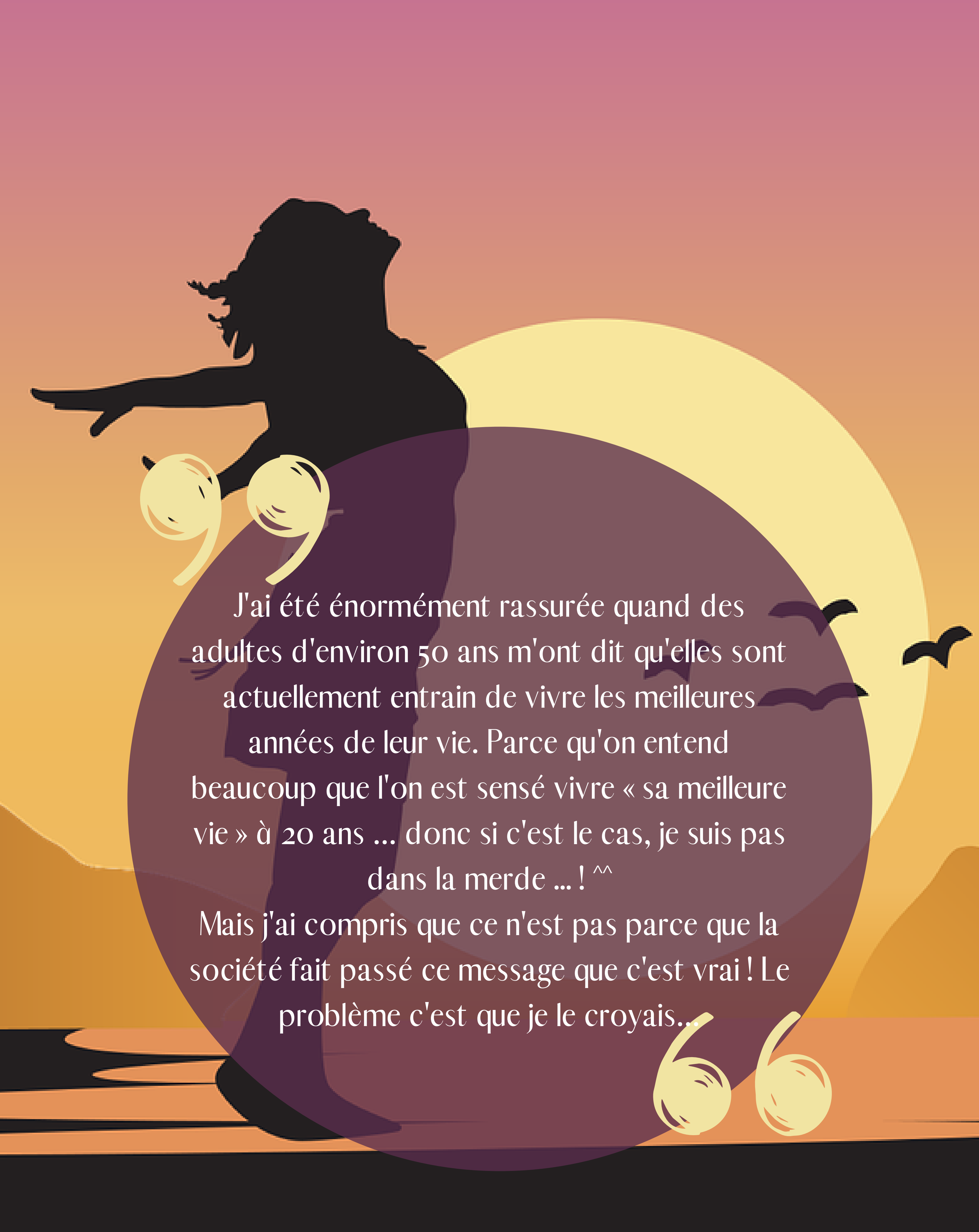
2 - Penses-tu que c'est ta logique ou celle que l'on ta transmise ? As-tu déjà pris du temps pour réfléchir à ca ?

Les deux, j'y ai réfléchis mais je crois surtout qu'elle est liée à ce que l'on m'a fait croire, notamment par rapport à la vision négative de l'ego. Elle prédomine encore, mais le voir ainsi diminue nos capacités selon moi, parce qu'on est sans arrêt entrain de se martelé soi-même. Je n'arrive pas encore à changer fondamentalement cette vision, mais j'en ai envie pour enlever ce côté perfectionniste.

3 - Quelle place ont le mental et la réflexion dans ton quotidien ?

Le mental à une place centrale dans ma vie de part mes études (6ème année en études supérieures), parce que je me vois réfléchir sans arrêt. En plus, je me met une pression de dingue pour me souvenir et toujours penser à ce qu'il faudrait que je fasse pour les autres. J'ai du mal à lâcher le mental, mais ma façon de penser à évoluer. J'ai accumulé tellement de choses jusqu'à mes 20 ans qu'à cet âge, j'ai fais une formation en développement personnel qui était vraiment nécessaire, je ne pouvais plus fonctionner comme ça !! J'avais l'impression de m'autodétruire, et que je ne pourrai pas vivre plus longtemps avec cette façon d'être, de penser et de faire. A peu près depuis la même période, <u>j'essaie de savoir comment je suis, qui je veux être, et comment je veux mener ma vie.</u>

E G O E T R E F L E X I O N



J'ai été énormément rassurée quand des adultes d'environ 50 ans m'ont dit qu'elles sont actuellement entrain de vivre les meilleures années de leur vie. Parce qu'on entend beaucoup que l'on est sensé vivre « sa meilleure vie » à 20 ans ... donc si c'est le cas, je suis pas dans la merde ... ! ^^
Mais j'ai compris que ce n'est pas parce que la société fait passé ce message que c'est vrai ! Le problème c'est que je le croyais...

4 - Comment fonctionne ta réflexion et dans quelle mesure cela influence ta relation avec les autres ?

Mon mental influence tout, car comme je réfléchis beaucoup, je comprends et vois des choses chez les autres ce qui m'amène à me demander en permanence comment me comporter par rapport à eux. C'est pesant, j'essaie de le travailler et de faire attention mais quand même, j'ai toujours une notion de comparaison et de compétition avec eux. Dès que je veux faire ou dire quelque chose, je passe par une analyse pour valider ma posture et chaque détail associé à mes paroles. Pour ça, j'anticipe la réaction et la pensée que cela peut provoquer chez l'autre. Donc je réfléchis avant pour que ça corresponde à ce que l'on attend de moi. Souvent je me dis ensuite « mince, je n'aurais pas dû dire, ou faire ça ». J'ai conscience que ça enlève le côté spontané et d'autres choses mais...

5 - Est-ce que c'est une ressource et/ou une limite de fonctionner ainsi ?

Ça peut être une ressource, le mental m'a aidé, et même sauvé part mes études car il me demandait toute ma concentration, je ne pouvais pas penser à autre chose mais m'a aussi rendue très triste pendant un temps. J'ai vraiment l'impression d'avoir loupé toute ma jeunesse et peut-être autre chose je ne sais pas... Si d'autres sont dans mon cas, qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls, car c'est encore beaucoup mon impression.

Avec le temps, je me rends compte que je me suis complètement construite à travers l'apprentissage et l'intellect, c'est facile et fluide. Ahah, quand il y en a qui sortaient pour « s'évader de la réalité », et bien moi j'adorais le maths. J'ai complètement confiance en moi dans cette posture, mais maintenant passer à la pratique, être et faire les choses d'une autre manière, je flippe complètement.

Donc il me limite aussi beaucoup à propos de ce que j'ai décris avant et de toutes les questions que je me pose avant d'agir. Il me met dans une posture où je dois tout contrôler, c'est presque impossible de faire quelque chose à la dernière minute. Alors il y en a pleins qui te disent « mais arrête de réfléchir », c'est bien gentil, mais j'ai jamais trop réussi à le faire !!!!!!!!!!...

Paradoxalement, même avec ma vision de la compétition partout, le mental m'a toujours limité dans le sport je pense parce que c'est en lien avec la confiance en soi et... ahah...c'est trèèèèès difficile pour moi !! Et il y a aussi beaucoup d'ego qui te donne encore l'impression d'être supérieur(e). Mais pour les autres je comprend totalement, le mental peut te faire te surpasser et gagner des courses. Dans mon cas, je n'ai jamais réussi à l'appliquer.

6 - As-tu un moyen pour en sortir et décrocher ?

Quand je fais du sport j'arrive à me décrocher quand-même, mais le mental est toujours là pour me parler et dire ce qu'il serait mieux de faire aux yeux des autres. Parfois il se tait ce qui me fais beaucoup de bien, mais je m’aperçois que c'est tout de même compliqué. Pour ça, je découvre des moyens par hasard. Visiblement, quand je marche dans la nature j'ai des solutions qui m’apparaissent et je ne réfléchis plus aux problèmes, donc je peux m’enchaîner 4 randos en 1 semaine ^^. J'ai aussi changé ma vision de la compétition, donc je me mets moins de pression, ce qui m'amène à moins réfléchir.

En lisant tout ça on peut facilement se demander comment la joie, le plaisir ou bien l'accès au bonheur prennent leurs places avec le mental et l'ego au quotidien ? Comment notre perception se relie t-elle avec les piliers de l'identité ? **Sommes-nous vraiment qui nous pensons et croyons être ?** Et comment se fait-il qu'il apparaisse avec une telle évidence que le "manque de confiance" semble stimuler la réflexion et le "hamster dans la tête" comme dit Soline ? Est-ce que l'ego pourrait aussi être fait pour ça ?

Et si le mental semble mettre dans une position de survie, alors que sommes nous quand nous vivons "vraiment" ? Quelle est notre notion du bonheur dans cette position ? Si tant de limites semblent apparaître, comment pouvoir être soi et bien à la fois ? Comment faire ? On vit toujours dans une certaine forme d'équilibre nous permettant tout de même de rire et de vivre des moments pour nous échapper de cette vision. Mais comment se créer un équilibre... plus sain et perènne dirons-nous ? **Est-ce que la structure égotique filtre à ce point notre perception, qu'on finit par découvrir une image si biaisée de nous-même ?**

Si cette question à complètement sa place pour comprendre comment s'organise ces complexes, et comment elle influence notre quotidien, alors on peut davantage s'intéresser à celle-ci : <u>Qu'est-ce que la perception de la réalité ? De quoi est-elle faite ?</u> T'inquiète, tu as toute une vie pour pouvoir répondre !!! Et surtout pour trouver des réponses qui TE correspondent.

On commence à prendre conscience dès maintenant que nous pouvons parfois "subir" une structure égotique qui semble ne pas nous faire observer le monde d'une manière qui nous convient forcément. Et qu'en fonction de notre personnalité et point de vue, nous ne luttons pas contre les mêmes choses, de même que les ressources seront différentes pour chacuns. Notre alignement avec le reste de notre être à visiblement besoin de croyances spécifiques pour se sentir bien et sortir de la plainte et de la critique ! Cela donne sens à la puissance des mots, à l'attention que l'on se porte ou pas, et donc à certaine nourriture intellectuelle indispensable à tout être humain ! **Comment voulons-nous nous alimenter ?** Devient une question importante quand on prend de plus en plus conscience de notre propre influence sur nous-même.

Le plus difficile c'est de s'en rendre compte et de commencer à comprendre comment tout fonctionne (**A SA MANIERE**). On peut avoir peur d'être imparfait et de toujours influencer notre vie de la "mauvaise" façon par exemple. De ne pas savoir faire, de ne pas savoir prendre soin de nous, de ne pas être capable de nous donner ce que l'on pense avoir toujours manqué... De douter de nos propres compréhensions ! **<u>Nous avons paradoxalement peur de notre propre responsabilité au final</u>** ! La confiance pourrait bien prendre sa place partout en effet !

Par contre, ça n'est pas une excuse valable toute une vie ! Il y a de plus en plus de personnes pour accompagner ces transitions et prises de consciences avec une grande bienveillance et douceur. [*Soit rassuré(e) que toute vulnérabilité à ce stade là est vraiment respectée !!!*]

Thomas a besoin de partager

EGO ET LIENS

1 – C'est quoi l'ego et le mental selon toi ?

Ce sont des parts de nous, notre égo est partout, et relié à tout : le mental, la société, la famille, le système éducatif, les expériences de vies passées… Il peut avoir plusieurs facettes, alors la question est aussi de savoir ce qui vient le nourrir et comment on le laisse nous utiliser.

Il y a un bon côté dans l'égo qui vient alimenter notre bien-être, notre réflexion et notre confiance en nous. Tout ca vient de l'écoute de nos émotions, leur expression, ou donner vie à ce que l'on a envie de faire dans notre cœur, et qui nous permettra de nous épanouir…. On ne nous apprend pas à nourrir ça, alors on grandit naturellement en donnant toujours plus de valorisation aux barrières, aux classifications/étiquettes, aux peurs, à l'inconnu,etc… Ce qui nous renferme dans notre zone de confort et nourri ce cercle vicieux. Ca nous amène à tout mettre dans des cases pour justifier les différences. "Mais tu as le droit d'être toi !! « Si t'es un mec et que tu veux mettre des jupes, mets-les et puis c'est tout ! ^^ » C'est donc normal qu'on soit perdu ! On est en quête de réponses à l'extérieur de nous ; pour identifier ce qu'il se passe en vérité à l'intérieur de soi !!! C'est un fait, actuellement on pense davantage vivre part le mental qu'en étant relié à sa propre identité !

Prenons un exemple à travers l'éducation : on nous a transmis inconsciemment l'image de ce qu'est un homme. En grandissant on cherche celui que l'on souhaite être ou pas (avec les personnes que l'on voit), on en met un sur un piédestal … et on en rabaisse un autre. Mais avec l'effet miroir on est toujours les deux !! Certains pensent que c'est « se mettre en avant » mais c'est aussi l'inverse du coup !

J'associe aussi les injonctions personnelles et le devoir comme de l'ego. C'est un prisme, une lumière qui passe à travers nous, va toucher plusieurs choses pour être filtrées par notre conscience, nos expériences, et tout cela ressort dans notre parole et nos actes.

2- Comment l'ego te limite -il ?

Il m'a énormément fait chier tellement il est lié à des peurs ! Côté perso, j'ai grandi avec l'incapacité de pouvoir m'exprimer. Je ne peux pas dire qu'on me l'a interdit, mais personne ne m'a appris à le faire. Ça m'a amené pleins de questionnements, à me demander je ne sais pas combien de fois ce qu'il se passait en moi, et ne pas pouvoir le dire. Mais aussi savoir que je n'avais pas l'écoute en face… c'était compliqué ! Il nous rend "mal" et créer des compensations comportementales dès que l'on touche des blessures liées.

J'ai deux faces d'une même pièce très difficiles à accepter ! Par exemple, j'avais la croyance qu'un homme c'est « batifoler sans avoir de respect pour ce qu'est la femme ». J'ai conscience que cette vision est opposée à une autre, et qu'elles appartiennent à l'ego, mais je ne me retrouve pas pour autant dans les deux comportements (ce n'était pas conscient de croire comme ça). En fait on donne naturellement le pouvoir à l'autre avec lui ! Après, j'ai compris beaucoup de schémas familiaux qu'il y avait derrière du coup ! On est dans des clichés mais c'est ça les étiquettes et l'égo derrière !

Via l'éducation on créer des amalgames et des incompréhensions. Pour nourrir nos notions de « devoir convenir » on se colle dans une case, et tout ce dont on a envie avec nos ressentis sont envoyés trèèès loin ! Il nous empêche d'évoluer intérieurement (mais c'est en train de se déconstruire).

AUTORISES-TOI !

A être qui tu es, et sois prêt à tout péter pour ça ! Tu dois donc apprendre à revenir vers le Soi !

A retourner à la simplicité des choses et tout devient plus léger.

A suivre tes envies.

"La médecine, c'est l'art de soigner. C'est un art d'apporter la guérison à une personne (peu importe la manière) pour amener un rééquilibrage préventif ou curatif".

On recherche l'auteur de cette citation !^^

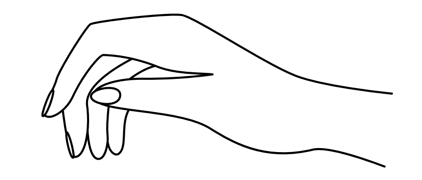
Tout comme ça nous demande un travail de déconstruction énorme de nos propres considérations aussi d'ailleurs. Je fais le parallèle avec l'idée de l'effondrement qui est à accepter (c'est vraiment nécessaire selon moi), il y a aussi un effondrement de l'ego masculin et féminin en ce moment par exemple.

3 – Y a t-il eu une évolution en toi ?
Mon mental et mon égo ont pris cher dans ma vie parce que j'ai toujours eu conscience qu'on est capable de beaucoup de choses et de beaucoup « plus ». C'est une grande souffrance liée à une séparation, puis une ouverture à l'énergétique il y a 4 ans, qui ont débloqué énormément de choses. J'ai vécu de nombreuses expériences très intenses qui ont bouleversé mon mental mais lui on permis aussi de se ré-aligner !!!! J'ai été déphasé parfois, alors qu'en même temps je touchais de plus en plus du doigt ce qui me titillait depuis toujours, "ce plus" que je sentais accessible. Pendant tout ça j'avais de nombreuses peurs mais aussi tellement d'envie – donc je me suis autorisé à vivre pleinement, me transcender, aller au delà de mes limites. M'écouter en quittant l'autre part de l'ego qui ne m'amène pas à prendre des risques et encore moins être dans l'instant !!!!!!

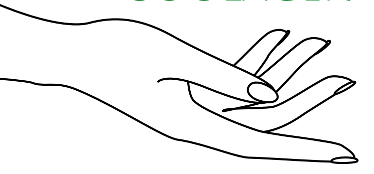
J'ai tout plaqué, sens propre et figuré. Puis j'ai trouvé (aucun doute possible) ma manière d'accompagner, en lien avec le « plus ». Je peux maintenant rappeler que l'on peut s'auto guérir, s'aimer et que l'on peut être capable de faire autre chose". Il y a d'autres manières que celles qu'on nous apprend généralement. Je peux transmettre, écouter, donner l'opportunité de la guérison, de la verbalisation, faire de la place en fait ...

4- Dorénavant de quelle manière trouve t-il sa place dans ta façon de comprendre le monde ?
Il accompagne mon alignement et cette puissance intérieure dont j'ai conscience. Est connecté à ce qui est juste pour moi, parce que je vais dans la direction que je veux, connecté à on coeur. Donc je ne l'entend plus quand je vis et transmets dans l'amour ! J'ai clairement compris qu'il était possible de sortir du mental, de l'ego aussi et d'aller vers cet amour pur en nous. Il sera toujours là mais il se rendra compte qu'il ne sera plus obligé d'avoir peur, et qu'il n'a plus de pouvoir sur moi car j'ai repris mon propre pouvoir personnel.

5 – Quel est selon toi un cliché à remettre en question à propos de l'ego et du mental des hommes ?
Déjà je dirais que c'est en train de changer parce que justement la femme reprend sa place et donc l'ego de l'homme en prend un peu un coup. A se dire « ah en fait elles ont du pouvoir, elles ont de la force, elles peuvent faire des choses... ».
En tant qu'homme, je pense qu'on devrait être libre de se connecter avec sa sensibilité, qu'on a le droit de pouvoir mettre en avant nos blessures d'exprimer notre vulnérabilité, nos faiblesses, nos tristesses, nos peurs...mais bien sûr aussi notre force et notre courage (de manière saine). S'autoriser la connexion à l'enfant intérieur, à pleurer, à dire "non je n'aime pas ça" pour certains, ou bien "j'ai vécu quelque chose étant enfant et ça m'impact encore". Peut-être aussi simplement se demander ce que veut dire pour soi "être un homme"! Casser des croyances à propos de la virilité. On a tous un côté féminin et masculin en nous, et c'est primordial d'accueillir ça. Les deux vont de pairs. Prendre conscience de toute la subtilité et la profondeur de ça, nous aide à comprendre qu'on peut être protecteur sans sortir son flingue par exemple. Ca ouvre à tellement de possibilités !



DIS OPHÉLIE, TU AS UNE ASTUCE TOI POUR SOULAGER UN PEU CE MENTAL ?



Oui, en s'occupant du corps ! Selon la médecine chinoise, il existe dans les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes et toutes les parties de notre corps. A l'aide d'acupressions, nous stimulons ces zones afin d'informer (via le système nerveux) l'ensemble de notre organisme pour rétablir l'homéostasie (équilibre interne de nos constances).

LES BIENFAITS ?

Apaise, calme, équilibre. Apporte une détente mentale et physique en équilibrant le système nerveux. Relance la circulation sanguine et lymphatique et donc facilite l'élimination des toxines. Apaise les douleurs musculaires et articulaires. Soulage les maux de tête, les maux du cycle menstruel, ballonnements, constipation ....

Pratiquer tous les jours, l'auto massage palmaire permet déjà de prendre un temps pour soi, d'être à l'écoute de son corps, de ses ressentis et contribue à maintenir notre organisme en équilibre.

COMMENT PROCÈDER ?

Commencez par vous frotter les mains et étirer chacun des doigts pour les préparer à recevoir les acupressions.

-Commencez à « travailler » sur la main gauche à l'aide de votre pouce droit en effectuant le mouvement de la chenille. Chaque mouvement sera à répéter au moins 3 fois.

-1 Partez d'en bas à droite en suivant une ligne horizontale vers la gauche puis remontez le long du pouce. 3 fois minimum.

-2 Descendez le long de chaque doigt, 3 fois, de chaque côté du doigt.

Les étapes 1 et 2 vont permettre de stimuler l'envoie des influx nerveux vers le cerveau pour ré informer l'organisme. Ces étapes vont stimuler le système nerveux, musculaire et articulaire. Efficace pour soulager les maux de tête, apaiser le mental, détendre le corps ...

-3 Travaillez en lignes horizontales. Cela correspond à la zone réflexe cœur/poumon, système respiratoire et circulatoire. 3 fois

-4 Continuez en lignes horizontales. C'est la zone réflexe du système digestif. 3 fois.

-5 Zone du plexus solaire. Vous pouvez pomper cette zone à l'aide de votre pouce ce qui va permettre de réguler votre état émotionnel sur l'instant « T »

Ensuite, « travaillez » de la même façon la main droite avec l'aide de votre pouce gauche. Puis vous pouvez terminer votre séance par un massage des mains avec de l'huile végétale.

OPHÉLIE ANSART

Guillaume : "L'ego, t'apprends à vivre avec"

1 – Que sont pour toi l'ego et le mental ?

C'est vachement difficile de le décrire, parce que déjà je dois faire le ménage entre ce qu'on ma dit, ce que j'ai entendu, pleins de catégories qui vont influencer sa définition à sa manière, et ce que je crois qui vient de moi !!! Joyeux bordel ! Quand tu me dis ego, ma première idée est de voir une image de moi que j'observe de loin, et vit de manière autonome. Elle est indépendante, évolutive, parfois j'ai conscience de sa présence, parfois je l'utilise, parfois je l'accepte, ou je peux la subir aussi, et ne pas du tout savoir qu'elle est là ! C'est un moi-même à l'intérieur de moi-même que je perçois à l'extérieur, et qui me propose plusieurs possibilités d'être. Donc la question de l'identité au milieu de tout ça est vraiment importante, parce qu'elle est construite, et peut-être même structurée par tout ça. Dans tous les cas il semble surtout être une force vitale structurante innée ! Je me le symbolise comme l'ombre portée de ma propre personne. Est-ce que ça ne pourrait pas être un stratagème de la nature pour protéger et préserver notre intégrité physique et mentale ?

J'aime faire le lien avec l'idée que j'aime beaucoup de Antonin Artaud « Je est un Autre » qui m'amène à me demander, qui est cet autre à l'intérieur de moi-même ?

Je ne crois pas qu'on puisse changer l'ego ! Par contre, on peut changer sa perception, son regard à son propos, et donc notre point de vue sur nous-même. On peut s'ouvrir à l'auto-dérision par exemple, et mieux vivre avec soi-même.

Avec cette idée, J'ai appris des choses sur mon fonctionnement qui m'amènent dorénavant à agir pour mon bien-être. Je vois bien l'influence qu'avaient mes anciennes habitudes part rapport aux nouvelles. Donc comme il est relié en permanence à mes émotions, ma curiosité et mon envie de savoir, je me demande si c'est lui qui nous fait avancer et progresser conjointement avec le système mental. Parce que j'ai vraiment l'impression d'être plus proche de moi-même maintenant étant donné que j'ai appris à me connaître et me reconnaître dans plusieurs fonctionnements. Il y a eu des évolutions (dont j'ignore les déclencheurs), mais aussi des choses qui ne changent pas.

Il y a un mystère dans le fait d'être humain, c'est quand même la capacité à de pouvoir se penser soi-même, et l'intelligence est née là. Je fais le lien avec le mental qui est pour moi le fonctionnement bioélectrique du cerveau, dans sa fonction organique. Ce n'est pas concret pour l'expérimentation de sa vie et l'idée que l'on s'en fait, ce sont les connexions entre les neurones (même si cela a une influence sur le corps humain). Là où c'est extraordinaire, c'est que ce système biologique là est capable à un moment de sortir de "lui" pour se penser lui-même. A partir de ce moment-là on devient conscient de sa conscience, c'est quand même incroyablement mystérieux, car au départ il fonctionne vraiment comme un ordinateur selon-moi.



Partis de la question : où se trouve la place du plaisir, de la joie et du bonheur avec l'ego ? Nous avons pris la liberté de partir très loin. J'ai donc très envie de te partager une petite traduction de notre échange et des pétpites que m'a sorti Guillaume.

Je crois que le plaisir et l'orgasme existent pour induire à la reproduction, dont on pourrait se passer si on ne parle que de biologie ! Pourquoi est-ce que cela existe ? Sous ce même angle, où on voit qu'une chose peut être créée pour participer au fonctionnement d'autre chose, on peut se demander si l'ego n'est pas un instinct dont on doit se « débarrasser », ou a dépasser pour atteindre les étages supérieurs de l'existence. Serait-il donc placé pour m'amener à me rendre compte qu'il existe (pouvoir comprendre comment il fonctionne pour moi), jusqu'à ce que je puisse m'affranchir de cette protection ? Je retrouve beaucoup de justesse dans la philosophie du bouddhisme par rapport à cette envie de bonheur, d'élévation, de progression, et de vouloir s'affranchir de l'ego. C'est cette certaine distanciation avec soi-même qui permet de vivre heureux selon moi. Et d'un côté c'est automatique ! Si je prends en compte la part instinctive et innée de l'ego, je vais toujours vers davantage de recherche pour découvrir qui je suis, parce qu'il participe à mon évolution. Cela amène naturellement à prendre du recul, **m'apprend à me dissocier de ma première notion d'identité liée à lui**, puis à m'en détacher pour ajouter davantage de nuances. Parce que l'ego a pleins de formes et me montre de nombreuses perceptions différentes de moi, il m'apprend toujours ! A prendre en compte, les émotions sont toujours là pour moi, et j'apprends à guider mes décisions avec elles. Être vraiment à l'écoute s'apprend aussi, et le but est en partie pour moi de les inclure dans cet "alignement" dont je te parlais. Ce n'est pas parce qu'on parle de dissociation qu'il n'y a pas d'émotions !

2 – Penses-tu que c'est ta logique ou en partie celle qu'on t'a transmise ?

Les deux, parce que le mot « ego » est déjà connoté par ta culture ou ton lieu de vie par exemple, donc évidemment qu'une partie de mon point de vue est influencé. Dans le bouddhisme, il n'est pas pensable de croire que l'on puisse exister comme un tout, séparé des autres. Pour nous c'est pensable lié à toute notre histoire, et la manière dont on a voulu développer notre vision de l'humain. Aussi, je suis persuadé que le mot "ego" n'existe pas dans certaines cultures. Dans la nôtre c'est une connotation négative, il amène à faire des choses négatives (« arrête de parler de toi, c'est ton ego qui parle »). Dans ma vision des choses, pas forcément. Après, je ne sais pas vraiment où commence ma logique au milieu de tout ce que l'on me transmet ! J'ai une certaine compréhension avec des exemples que je t'ai donné, et **je m'approprie la notion de l'ego par l'interprétation, la réflexion autour et l'évolution qu'elle me fait vivre.**

3 – Quelle place ou forme prend l'ego dans ton quotidien ?

Il s'exprime de plusieurs manières. Il a une version principale dont j'essaie de me rapprocher. Mais surtout agir en communion avec les envies, la curiosité et les émotions avec lesquelles il est lié. Pourquoi ? Parce que j'ai envie de pouvoir me sentir aligné avec l'ombre projetée, et les principes fondateurs de mon identité ! Comment ? Parce qu'il ouvre une accessibilité vers davantage de conscience de soi, notamment à travers la curiosité et l'envie. Par exemple, découvrir que la transmission est un point essentiel de qui je suis, ce que je représente et la perception que j'ai de moi, a été un acteur fort de cet alignement. Ensuite il y a aussi d'autres principes comme celui de la sécurité, qui s'active que je le sache ou pas et m'amène à adopter tel ou tel comportement. Je ne choisis pas quand ou avec qui il s'active. Donc ma réponse sera différente en fonction du positionnement que je prends.

4 – Comment t'aide-t-il et te limite-t-il ?

Il est forcément limitant via son processus, la connotation négative souvent transmise, et l'énergie qui en découle ! J'ai conscience d'avoir une façon de penser les choses, et que je ne peux pas penser autrement !!! Elles sont à accepter selon moi, car on ne peut pas changer l'ego. Dans le processus, c'est l'inconscience de ses limites qui est limitant. Par exemple, je suis dans une posture où je ne comprends rien, je subis une situation. Dans celle-ci j'adopte un comportement qui se répète (sans trop m'en rendre compte), et c'est avec des ressentis négatifs que je te dirais que je n'apprécie pas ou plus cette posture ! Parce que ça me renvoie aussi une image de moi pas cool du tout. Parfois je me regarde faire et je veux juste me dire « ferme la quoi ! ». Mais dès que j'ai pris conscience de cette limite, elle n'est plus limitante et je suis apaisé !

C'est aussi grâce à ça que je découvre les avantages de son fonctionnement et des formes qu'il me pousse à prendre. Comme il offre l'avantage de pouvoir prendre du recul, je sors du système. Cela m'amène à être un peu détaché, et donc en accord avec cette idée de l'autre Soi à l'intérieur de moi-même, qui tend à toujours répeter les mêmes comportements (dans telle ou telle situation). Le détachement m'aide à avoir conscience du mécanisme, d'un peu plus l'accepter, et lui donner du sens. Il m'aide à me développer, et plus ou moins à m'épanouir.

5- Est-ce que c'est parfois "trop" ?

Jamais, j'adore ce mental et ce fonctionnement d'une certaine manière. Je voudrais encore mieux m'entendre avec mon ego et le comprendre. Parce que j'ai trouvé des traductions dans ma vie quotidienne qui me servent à légitimer ses fonctionnements. Donc mon cerveau ne fonctionne jamais trop, je le stimule en permanence !

D'ailleurs, je vais aller voir la définition de mental et ego sur le dictionnaire, comme ça je pourrai comparer ma vision des choses avec une source "objective". J'aime beaucoup faire ça.

Caroline j'ai une question !

On dit que l'extérieur est le reflet de l'intérieur, mais selon toi est-ce que les lieux peuvent aussi influencer notre être et donc notre mental aussi ?

Oui totalement ! La première façon de le voir c'est de regarder l'intérieur d'une maison. Un lieu avec beaucoup d'affaires, des bibelots, ou des cartons entassés peut aisément indiquer que la personne doit avoir beaucoup de choses en tête. Egalement qu'elle n'arrive pas à se libérer de certaines données du passé, et il se peut qu'elle soit dans la stagnation. Alors qu'une personne vivant dans un loft où tout est carré, gris, « froid », sans touche personnelle, semblera être rigide dans la façon de vivre sa vie.

Ne vous êtes vous pas déja sentis libéré(e), plus serein(e)s après avoir passé une journée, ou quelques heures à trier vos affaires, vos vêtements, à ranger tout ce qui était en vrac dans le salon ?

Le rangement permet d'y voir plus clair dans votre esprit ! Ce sont des instants nécessaires pour que l'énergie reste fluide. Donc c'est un fait, vous étiez plus léger(ère). Et c'est cela qui est important !! En Feng Shui on parle du QI – l'énergie Vitale - qui se trouve en nous et autour de nous. Elle circule différemment en fonction des lieux - aura des difficultés à circuler dans un espace encombré, et sera plus agressive dans un espace où tout est carré/rigide par exemple. Le but c'est que le QI, cette énergie dont on fait parti puisse se mouvoir de manière harmonieuse, en douceur, en ondulant.

Alors, trouver le bon équilibre est la difficulté !

Une habitation à aussi un profil énergétique qu'il est possible d'identifier. Ainsi, de par l'orientation, la disposition des pièces, etc. on peut observer des énergies sensibles aux maladies, à la prospérité, la stagnation, l'amour... En voyant la vie d'une personne, d'une famille on peut véritablement savoir quelles énergies sont activées dans leur lieu de vie !!

Bien sûr, il y a le libre-arbitre ! On a tous et toutes la possibilité de « se bouger » à notre convenance, mais si votre lieu vous tire vers le bas, soit vous allez dépensez plus de votre propre énergie, soit vous allez plongez. Un peu dommage...!

Prenez soin de vous mais prenez soin aussi de votre lieu de vie, car outre le fait qu'il soit votre reflet, il est votre indicateur, votre partenaire. Prenez du recul. Observez votre maison. Observez votre environnement extérieur. Observez votre vie pour commencer à avoir des éléments de réponses.


Caroline BONTEMPS

EDITH, 17 ans

EGO ET SENSIBILITE

1- Qu'est-ce que le mental et l'ego pour toi ?

Le mental, je le localise naturellement au niveau de la tête, et le visualise par des chemins qui se relient et forment une sorte de construction. Je le relie au rationnel et à la réflexion, mais en même temps on entend souvent qu'il est juste de le séparer de l'émotionnel alors que je pense que ça va ensemble, et ne doit pas forcément être séparé de l'être. Je crois que l'être dans l'humain est une sorte de présence. Puis il y a ce qu'on identifie à lui venant de l'égo et du mental. Je dissocie plusieurs présences, très reliées et forment un tout où chacunes ont leur place. C'est difficile à expliquer! Tout est relié, le mental est "plus" primaire, et l'ego naît de lui. Je vois ce dernier comme un élément qui existe, mais qu'on a conceptualisé et donc cherché à définir. Je le vois comme un mur, une barrière parfois ouverte, mais qui se ferme et se braque quand quelque chose vient toucher des peurs/angoisses et/ou des choses pas forcément conscientes.

Penses-tu que ce sont tes définitions, ou qu'on te les as transmises ?

Les deux, je ne crois pas que ce puisse venir de nul part en moi, mais vu que j'ai beaucoup lu de choses par rapport à ça, ou bien écouté des podcasts, etc... On va dire que j'ai commencé à créer mon propre cheminement de pensées par rapport à tous les opinions que j'ai pu recevoir. Je commence à me forger mon propre point de vue. Au début j'avais du mal parce que je pensais avoir compris ce que c'était l'ego, mais maintenant j'ai l'impression d'avoir mieux capté l'essence de ce qu'il est.

2- Tu relies le mental avec la réflexion, comment cela influence ton quotidien ?

Je ne sais pas vraiment, tout ce que je peux dire c'est que toutes ces questions que je me pose créent des moments où je m'éparpille. Il y a pleins de choses qui viennent et j'ai parfois du mal à ordonner. J'ai appris à structurer ma pensée parce que c'est ce qu'on a voulu de moi, mais quand il y a trop d'infos ça se traduit souvent par des bégaiements ou des blancs parce que je ne sais pas comment tout amener. Ça se bloque d'un coup !
Après, je le relis forcément à l'Art qui représente une grande partie de ma vie. J'adore l'Art et tout ce qui peut le composer, alors me poser beaucoup de questions me semble évident vu que je suis passionnée.

Pourquoi ?

Parce que je pense que se poser des questions vient avec une forme de créativité. Elle n'est pas forcément artistique, parce que pour certains « se poser beaucoup de questions » doit venir d'une forme de créativité « Mathématique ». Je relie naturellement la sensibilité que je ressens à l'intérieur de moi avec la réflexion.

Pourquoi la sensibilité amène la curiosité et donc ta réflexion?

Je me sens tellement connectée et amenée à la vie par tout ce qui touche à l'Art et ce que je trouve beau. Comme j'ai cette connexion, cela va amener pleins d'autres connexions en moi, dans mon cerveau et dans mon corps et vont faire naître des questions. Je localise le « réseau sensible » (comme tu dis) partout, en moi et à travers moi, comme une aura.



La question bonus !

Est-ce que ce mental peut influencer ton ou tes choix dans le domaine de l'orientation ?

Depuis que je suis petite j'ai eu beaucoup d'idées différentes, mais depuis 3 ans j'ai une vision très claire de ce que je veux. Je sais que je ne me vois pas dans la conception classique du "métier". Ma vision intègre des projets artistiques variés sur lesquels je travaillerai avec des gens en alternance, et combiner le tout. Finalement c'est déjà ce que je fais, comme si j'avais déjà mon métier... Bon, je ne le fais pas, mais je le vis ! Puisque j'ai toujours envie de faire des choses (j'ai vraiment du mal à ne "rien faire" quand je me retrouve seule), j'ai toujours des projets en tête ou en cours.

Donc est-ce que tout cet afflux de questions te dérange ?
Lorsque je suis bien entourée (famille, amis ...), de manière à ce que je puisse parler et échanger à propos de réflexions et questions que j'ai, ainsi qu'avoir des discussions super intéressantes avec mes amies; dans ce cadre là, ça me va ! Après il y a d'autres situations, comme pour mes situations amoureuses, où j'ai l'impression que ces questions viennent « gâcher les choses ». Puisque je me prend beaucoup la tête, alors je me créer des situations d'angoisses liées à l'ego; qu'il n'y a pas besoin d'avoir car en réalité tout va bien ! J'ai l'impression d'être comme un poids pour l'autre, comme non acceptée.
Maintenant, toute cette curiosité que j'ai, je dois la faire vivre ! C'est très compliqué pour moi de ne rien faire, et j'apprends à juste « être là ». Parce que je peux ressentir des émotions très hautes et positives quand je créer, mais quand cela est fini ou passé j'ai du mal à retrouver un équilibre, à "redescendre" et je me trouve dans un état un peu « down ».

3 – Est-ce que tu voudrais en apprendre davantage sur la manière dont fonctionne ton mental et on ego ?
Oui ! J'ai envie de plus comprendre ce qu'il se passe en moi et dans ma tête, donc ça en fait partie. Je ne sais pas pourquoi ça m'intéresse mais c'est comme ça, j'ai envie, je suis curieuse.

4 – Tu associes naturellement ce que tu ressens avec le mental, l'ego et la réflexion. Arriverais-tu à dissocier les ressentis que tu as quand tu es dans la création, et quand tu es dans un processus de questionnement à propos de ton fonctionnement ?
Il y a des sensations similaires et aussi très différentes. Quand je me questionne sur moi, à me demander « pourquoi je réagis comme ça, ou je me sens comme ça, etc... » ce sera dans des moments moins euphoriques, et ou je ressens les choses moins fluides. Je me triture la tête !! Donc je remets les choses en questions quand je ressens les choses moins fluides en moi. Alors que quand je suis dans un état euphorique, je créer. Si c'est naturel, ce sera hyper fluide, je ne me pose pas de questions qui vont me triturer la tête. Ce sera surtout des idées plutôt que des questions. En plus de la fluidité, du coup je vois plusieurs sortes de questions. Certaines qui vont être assimilées à des énergies « down » et d'autres qui ont du sens et sont dans la logique de la fluidité de la création.

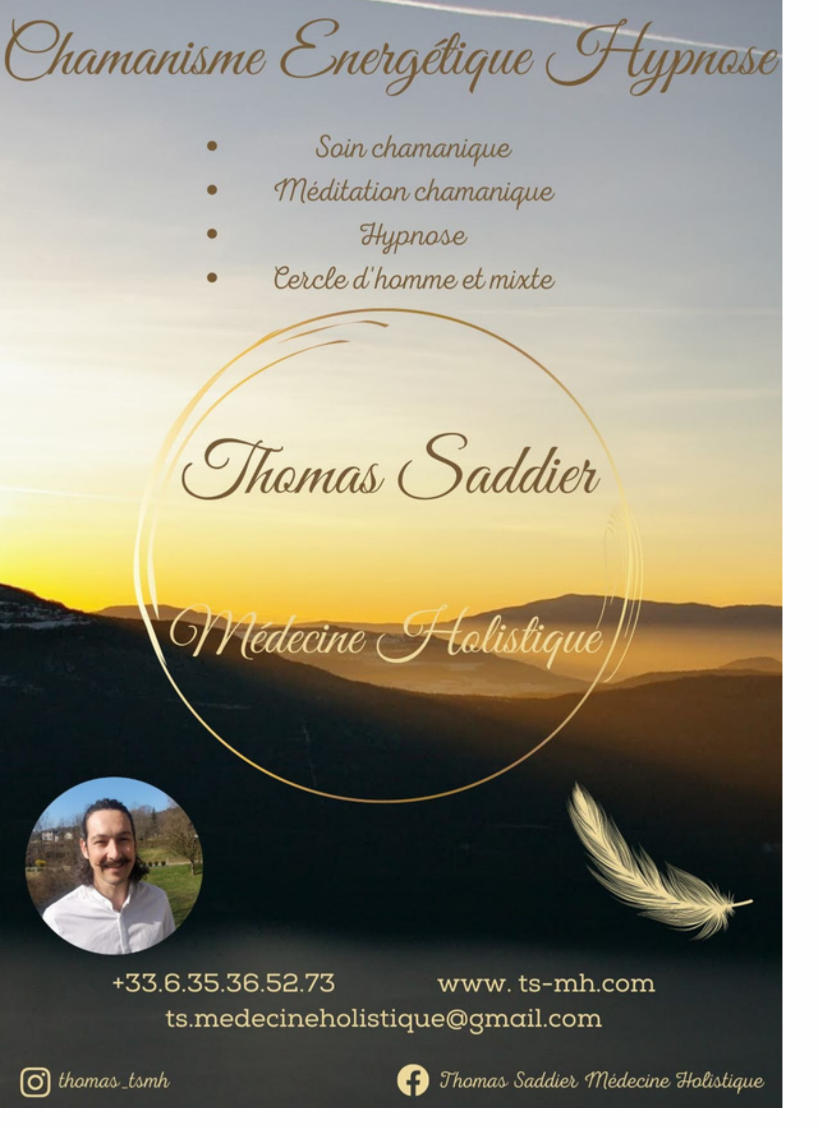
5 – Est-ce que tu fais quelque chose pour sortir de cet état « down » où « tu te prend la tête » ?
Globalement faire des choses qui me rendent bien, permet de fluidifier ce que je ressens (piano, être avec une amie, ou être prêt des arbres par exemple). Accepter mes pensées (même si elles sont désagréables), parce que le fait de les accepter m'apaise. Écrire m'aide, mais parfois ça m'égare aussi encore plus, j'ai l'impression d'être dans un état de dé-réalisation. J'ai appris à accepter les émotions négatives (elles sont bien là pour quelque chose), ça leur fait prendre beaucoup moins de place. Alors je peux plus facilement être en paix avec ça. J'ai commencé le yoga cet année, et j'apprends à être dans l'instant présent.



Avoir conscience ne veut pas dire savoir !!

Il s'agit davantage de percevoir une nouvelle vérité. Elle nous permet de répondre à des besoins et d'avancer sur un chemin avec une nouvelle information sur nous et notre perception de la réalité. De plus, nous devenons également de plus en plus sensible à elle. C'est donc un état d'Etre.

Maureen





Maureen POISSON

ENERGÉTICIENNE SPÉCIALISÉE SUR LE CORPS MENTAL

SOINS - ACCOMPAGNEMENTS - ATELIERS

Prendre soin de son mental et de son ego

POUR DEVELOPPER L'ACCÈS À SA CONSCIENTE

Et pouvoir enfin comprendre et accueillir le monde qui nous entoure !

06 68 52 42 19
omayatherapie@gmail.com
www.omayatherapie.fr
Mardi et Jeudi au Cercle holistique
41 route de la fruitière - 74650 CHAVANOD



(EI) POYET Aurélia

THERAPEUTE EN NEURO-TRAINING ET KINESIOLOGIE EMDR

QU'EST-CE QUE LE NEURO-TRAINING ?

C'est tout simplement de la kinésiologie et de nombreuses autres pratiques réunies dans une même "boite à outils du mieux être"!
(Kinésiologie Avancée, PNL, Hypnose, EMDR, EFT...)

Basé sur les fondements de la médecine Chinoise, il intervient sur les dimensions du mental, du physique, de l'énergétique et de l'émotionnel de la personne. Toutes ces dimensions sont reliées et exercent un pouvoir les unes sur les autres.

Le Neuro-Training propose une nouvelle façon neurologique de fonctionner pour récupérer notre potentiel en nous libérant de nos traumatismes, nos peurs, nos croyances limitantes acquises ou héritées, et nos mauvaise habitudes.

Du lundi au samedi
En journée et/ou en soirée
Tel : 06 22 64 95 69
Cercle holistique 41 route de la Fruitière
74650 CHAVANOD

Vouloir davantage comprendre comment fonctionne la vie, les relations, le lien entre les différentes formes de vie et autre, signifie déjà d'être suffisamment attentif à soi pour se rendre compte que cela est important pour nous. C'est donc vouloir observer les questions qui te tiennent en alerte, et te font te dire "non non, ça n'a aucun sens !", "je ne comprend pas", ou simplement l'envie et la curiosité qui vont guider ta réflexion.

Qu'on le veuille ou non, c'est une réalité, nous avons des questions existentielles. Pour quelles raisons ne pourrions nous pas accéder à de nouvelles réponses, différentes de celles que l'on nous a transmises ? Nous avons donc des besoins de nourriture spirituelle, d'apprentissage avec une direction et une profondeur qui est unique à nous même, et très précise. Pire, elle est valable pour ce temps présent uniquement. C'est selon moi en parti pour cela que nos questions sont là, par la volonté d'avancer au delà de nos illusions, "au delà du mental". Cela fait parti d'un processus d'auto guérison automatique qui semble nous guider en permanence.

Maintenant, une autre question intéressante serait de savoir pour quelles raisons ne croyons nous pas en nos questions ? On se plait si facilement à croire "qu'il n'est pas bon de se poser "trop" de questions"...

Dernière ligne droite

Tu as des questions, c'est très bien ! Tu dois simplement apprendre à vivre avec et pour cela, apprendre à leur laisser une juste place. Mais respecte les, elles viennent pour toi et parce que tu as la capacité de les voir et les écouter.
Il est vrai, cela peut vouloir dire que tu comprendras probablement très tôt que tu ne vivras "pas comme les autres". Cette réalité à de nombreuses variables pour aider à l'accepter, même si cela peut aussi être très difficile !!

Si le hasard n'existe pas, dans l'intelligence non plus ! Et il y a une grande différence entre ne pas savoir comment vivre avec, et avoir l'honnêteté de se le dire. Puis, penser que c'est une limite de fonctionner ainsi mais quand même continuer !

Pour cela il est logique d'avoir voulu identifier certaines de ces dites limites à l'origine. Dès qu'il y a une question, une limite est franchie dans une autre dimension. Alors, il n'y a rien d'autre derrière que la partie d'une réponse possible, et l'expérience qui amène à cette compréhension future, à une prise de conscience, puis un nouveau comportement.

Très bien ça !

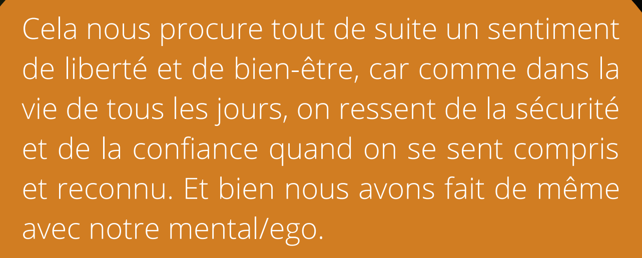


Le mental/égo à de nombreuses fonctions comme tu vois, de structure, de cohérence, de lien, de stimulant, si l'a structure de l'égo est alignée avec des besoins et envies profondes. Dans cette position il nous permet d'utiliser nos ressources, et facilite les interactions avec les mondes auxquels nous sommes liés. C'est grâce à lui que tu peux te réconcilier en conscience avec toi et l'autre. Tu commences à comprendre ta logique d'évolution et repère plus facilement les cycles associés. De même que tu reconnais ta capacité de créer dans le monde matériel.

Il a donc besoin de mots, de définitions pour mettre les choses dans des cases et développer sa raison. Cela créer des images mentales, et développe la pensée et la compréhension (c'est bien plus complexe, naturellement !). Puis, il a aussi la faculté de pouvoir en sortir et accueillir d'autre formes de compréhensions.

Si on critique l'égo c'est que l'on ne comprend probablement pas suffisamment son fonctionnement ! Et quand il est formé en refusant de concevoir que l'intérieur EST l'extérieur, il se refuse à lui-même un flux d'énergie qu'il va prendre chez l'autre vivant. C'est ce que l'on appelle la quête énergétique. A partir du moment où l'on commence à le reconnaitre, on l'alimente soi-même en énergie et il n'a plus besoin de le prendre chez l'autre. Nous n'avons donc plus de sensation de fatigue liée au système en question (même si ce processus de réappropriation est très fatiguant, c'est normal).





Cela nous procure tout de suite un sentiment de liberté et de bien-être, car comme dans la vie de tous les jours, on ressent de la sécurité et de la confiance quand on se sent compris et reconnu. Et bien nous avons fait de même avec notre mental/ego.

S'écouter influence donc le lien que l'on a avec soi puis avec les autres. Cela participera au fait de se sentir à sa place avec une direction qui nous convient, un sens conscient, une signification et compréhension qui nous est logique.

Parce que nous nous impliquons davantage avec nous-mêmes, nous nous engageons dans différentes dimensions de notre être. Elles peuvent de nouveau fonctionner afin de pouvoir vivre avec équilibre, donc en balançant de gauche à droite, sans recherche absolue de perfection.
Ce qui correspond en partie aussi à une énergie qui circule avec fluidité à travers chaque dimension parce qu'on les fait vivre. Parce qu'elles vivent on les ressent, alors on doit apprendre à accepter de les ressentir pour leur laisser leur place ! Donc on doit acceuillir l'idée de vivre d'une nouvelle manière -> en ressentant davantage le monde. Au final, c'est toute notre définition et conception de ce qu'est l'humain et comment il fonctionne qui est remis en question.

On revient toujours avec l'idée du lâcher-prise, et du deuil d'une certaine conception de la vie que nous avions jusque là ! Et **c'est normal** ! Ce n'est pas à fuir ou quoi que ce soit, simplement normal !

Le mental/égo est donc au service de l'être mais n'est pas là pour le diriger, il ne sait pas faire !

On médite ?

C'est l'enfer de ceux qui aiment réfléchir très fort, qui ont vraiment du mal à quitter ce mental, qui ne savent pas être autrement, ou... qui ne le veulent pas, mais se le cache !!! Vouloir garder une certaine impression de contrôler ce qu'il se passe EST NORMAL !!! Pas besoin de s'en vouloir pour ça !!! Détruisons les clichés, il existe de nombreuses manière de méditer. Ou bien simplement de concentrer son attention sur une certaine perception. C'est en effet un très bon moyen pour laisser un espace temps légitime au mental et à l'ego pour s'exprimer et apprendre la simple observation.

Ce nouveau lieu c'est en toi, tu peux choisir comment tu te positionnes, si tu as besoin de musique (plus ou moins sans paroles), allongé ou assis. Il faut que tu puisses être confortable avec toi-même, et que tu te sentes en sécurité avec ta réflexion et son rythme, on y va doucement.
Comme tout exercice, il symbolise un entrainement et tu ne pourras probablement pas le faire pendant des heures au départ. Il s'agit là d'apprendre à être avec soi d'une nouvelle manière, et d'enlever une à une les limites que tu as apprises, et qui t'empêchent dorénavant de bien être avec ton mental.

Ainsi, pendant 5-10min ou plus, tu observes ce qui vient, les questions que tu as, les observations, critiques, jugements, émotions, ressentis, etc... et tu laisses passer, tu les laisses te traverser comme un nuage qui passe à travers toi.

Il se peut que tu aies envie ou même besoin de bouger, des douleurs etc... Essaies de ne pas y répondre, de ne pas assouvir ce besoin à tout prix et de simplement toujours te demander : Que veux tu me dire ? As-tu un message à me transmettre ? Et si il y a des doutes, tu les dis, tu les reconnais, etc ... Tu laisses TOUT passer, surtout ce qui parait absurde, n'a aucun sens ou est trop bizarre.

Car dans cette position où le hasard n'existe plus, tu acceptes de laisser la place à ce que ton corps puisses communiquer avec toi à sa manière et tu apprends son langage encore une fois.

Si tu bloques sur une de ces notions, tu peux aussi demander : Pourquoi bloques-tu ? Qu'as-tu à m'apprendre ? Et ainsi, tu reprends contact et l'habitude de converser avec toi-même.

L'expérience d'Emilie

EGO ET FORCE

1 - Selon ta propre définition, quelle place à le mental dans ta vie ?
Une trop grande place, j'ai trop de réflexion, que je ne choisis pas du tout en plus ! Dans n'importe quelle situation du quotidien, j'imagine en permanence 200 variables d'une situation. Ce n'est pas toujours simple à gérer parce qu'il m'empêche parfois de pouvoir faire réellement ce que j'ai envie de faire. J'ai été élevée d'une manière qui m'amène a à avoir un mental très dur qui réagit en premier avec des peurs partout, seulement après mon cœur prend place.

Du coup il est très fort dans tous les sens du terme ! Je peux vivre quelque chose de désagréable mais je ne me laisse jamais abattre, simplement parce que je suis incapable de me laisser tomber ! « Se laisser aller est d'ailleurs quelque chose que je ne conçois pas, et ne le tolère pas ». Maintenant je me bas contre mon mental quand il se lie avec des peurs pour ne pas passer à côté de trucs hyper sympas ! ^^ Pour ça, j'essaie de ne pas l'écouter, et de ne pas trop me poser de questions à "l'instant T". Je fais davantage le choix d'écouter mon cœur et mes envies tout en prenant le risque d'avoir des émotions derrière. En fait c'est comme si je savais tellement comment il fonctionne que j'ai appris des parades pour le contrer et que ce ne soit plus lui qui me dirige dans les décisions que je prends. J'ai donc naturellement appris à travers tout ça à faire la différence entre mon mental et mon cœur, ce qui m'amène à avoir complètement conscience de ce dont j'ai envie, et quand mon cerveau me limite. En plus, comme mon lien avec des peurs à toujours eu une place énorme (à travers des phobies qui ont durées longtemps, des peurs transmises, celles que je ressens mais qui ne sont finalement pas les miennes, mes peurs de maman, etc...), je les identifie plus facilement. Du coup je fais maintenant des choses que je n'aurais jamais pu faire auparavant, et c'est extra-ordinaire pour moi !!!

2 – As-tu besoin de savoir davantage ce qu'il est pour te sentir plus équilibrée et en accord avec lui ?
Non, je ne pense pas ! Ca ne changera pas la façon dont il fonctionne et dont je vis avec lui aujourd'hui. Sinon Je perdrais la possibilité de surprises et de me surprendre moi-même. Au delà de ça, c'est comme ça que j'avance, en prouvant à une partie de moi qu'elle à tord de fonctionner ainsi, je ne m'arrête pas à la peur et j'y vais quand même. J'ai la force quoi ! ^^

3 – Est-ce que le fait d'avoir davantage conscience (ou bien accès à ta propre conscience) a pu faire évolué ton rapport au monde ?
Tout s'est fait un peu en même temps et sur plusieurs plans de ma vie. J'ai pris davantage conscience de mon fonctionnement, dans ses limites, ses ressources, et comment m'en servir. Du coup j'ai (re)découvert certaines de mes capacités liées à l'empathie, son lien avec moi, mon lien avec l'autre et rendre enfin légitime et logique la façon dont j'ai toujours ressenti les choses (alors que j'ai déjà pu me dire que j'étais folle tellement c'était absurde !). Avec le recul je pense être née pour ce que je fais maintenant, et je m'épanouis de jour en jour, car je suis de plus en plus ok avec moi ! D'avoir accès à ma conscience ça me donne accès à celle des autres,...



"Je sais que je suis en complète lutte contre mon mental, mais c'est ok et c'est comme ça que j'avance, en me mettant des challenges tout le temps."

Elle m'inspire pour te dire :

"On a le droit de vouloir se mettre des coups de pieds au cul paur avancer et ne pas vouloir être tendre avec nous sur une partie de notre chemin !
Pourquoi forcément devoir convenir à une idée/image parfaite qui répésente LA personne (idéale) en évolution personnelle et spirituelle ? Et tout ça pour "être sûr" qu'on apprend et évolue ? Faudrait vraiment qu'on se foutte la paix !!!"

Donc me permet d'être dans une posture où j'ai une compréhension et une compassion différente de quand je l'analyse. D'un autre côté mes enfants sont venues pour me faire travailler des choses différentes, et m'ont aidé à mieux me voir (en quelques sorte). Ca m'a poussé, ce n'était pas confortable du tout, de même que ça influence complètement ma manière de les éduquer. Professionnellement parlant j'ai dû prendre des décisions importantes.

Qu'est-ce qui a changé dans le fonctionnement de ton mental avant et à après ces grandes prises de conscience ? Où se place le mental dans cette nouvelle compréhension là ?

Elle est très difficile cette question, parce que je n'ai pas conscience de tout dans mon quotidien, et je n'y réfléchis pas. Je fais le lien avec certains de mes comportements du coup, et dans la manière que j'ai d'agir, de vouloir contrôler, mon exigence et mes peurs. J'ai aussi davantage confiance en moi. Je m'en sert pour stimuler l'évolution chez l'autre (que je le veuille ou pas d'ailleurs), parce que mon cerveau refuse catégoriquement de laisser les gens aller mal et/ou de le cacher (c'est encore pire) ! Je me suis davantage engagée pour la liberté d'exprimer les émotions, chose que je bloquais avant parce que je n'avais pas envie de traverser ça avec eux. J'avais mes carapaces aussi, alors il fallait déjà que je traverse mes choses à moi pour être en lien avec l'autre et pouvoir l'aider. C'est une nouvelle manière de fonctionner, devenue centrale et je ne sais plus faire autrement. Mon mental suit, ça à l'air de guérir beaucoup de choses automatiquement, donc il me met moins de contres et je lutte moins contre aussi. J'ai plus facilement accès au fun même quand j'ai peur, et je me laisse guidée par ma curiosité et mon intuition très facilement !!

Mais il a fallut beaucoup de courage aussi pour accepter ces peurs et quand même agir... J'ai la volonté pour mais ça ne minimise par le rôle de l'audace qu'il faut pour oser et croire en soi !!

4 - Comment ton évolution influence ton quotidien et les différents rôles que tu occupes ?

Avant j'étais cadre/directrice et j'ai adoré jusqu'au jour où ... J'ai quitté pour être en accord avec moi-même, et je me suis laissée dirigée part ma passion pour les plantes. Il fallait que j'aide les gens à prendre conscience qu'il existe autre chose que la médecine allopathique.

Dans mon rôle de maman mes compréhensions m'ont amenées à ne pas élever ma première (qui m'a appris que je répétais des schémas) comme j'élève ma deuxième (qui ne m'a pas donné le choix de bosser ma tolérence entre autre...). Maintenant je lui apprend à exprimer, à dire, à se comprendre elle, se mettre à la place de l'autre, etc... Ce sont pleins de choses que je ne faisais pas avant. Je partage ma nouvelle perception du monde et l'a fais réfléchir sur sa connexion au monde vivant sans conditions.

Est-ce que tu culpabilises "de ne pas avoir compris assez tôt" ?!

Oui avec ma première, tous les jours j'essaie d'accepter un peu plus que je lui ai transmis malgré moi des schémas difficiles à vivre. Ça m'a aussi empêché de donner à ma fille tout l'amour dont elle avait probablement besoin enfant pour grandir. Et on ne peut pas réparer ce dont on a manqué... Mais on peut faire d'autres choses différemment. Je leur enseigne des notions différentes pour exprimer leur besoins, et on apprend à communiquer davantage ensemble.

Si tu veux un emplacement de publicité dans le prochain numéro 1/4 ou 1/2 page ?
C'est possible.
Soit tu m'envoies ton visuel, soit je créer l'espace avec les informations que tu m'envoies.

Le magazine sera disponible :
Au bonheur des sens à Poisy
au cercle holistique à Chavanod
sur de prochains salons
en ligne dès maintenant (version telechargeable ou version papier que tu reçois chez toi):
https://store78193251.company.site/

Tu es intéressé(e) pour devenir un nouveau point de vente, tu as une idée de partenariat, ou envie d'un abonnement, n'hésites plus et contacte moi.

Pour connaître les tarifs, ou demander des informations, tout se fait grâce au mail suivant : omayatherapie@gmail.com

Etre ados, c'est se poser des questions ... ou penser tout savoir ?

- Ouverture à une autre perception -

Grandir c'est apprendre à tout faire ! Apprendre à comprendre et donner du sens en permanence aux réponses à nos questions, aux interprétations que l'on se créer afin de pouvoir encore et encore mieux comprendre le monde qui nous entoure, s'y adapter et pouvoir s'épanouir à l'intérieur le mieux possible ! On cherche sa place hein !
Il s'agit d'un condensé d'informations très important dont on ne prend pas toujours conscience. Ce n'est pas pour rien qu'on est si fatigué en grandissant, car au delà du corps physique, les autres corps se développent aussi, et commencent à mettre en place leurs systèmes de compréhension, de raison et de logique. Automatiquement se créer la façon de prendre et conserver son énergie en lien avec l'extérieur. On créer aussi sa façon de se représenter au monde, et on s'y identifie. Ces systèmes énergétiques s'organisent aussi de façon à compenser les blessures, la vulnérabilité, la sensibilité et les émotions si on n'apprend pas à vivre avec. Un ado paraitra ingrat, c'est normal ! Du coup, tu as beau tout faire pour être là pour lui, il se peut que ce ne soit jamais assez parce qu'il se guide avec ce qu'il comprend inconsciemment à ce propos. Clairement, il copie des sytèmes inconscients, dont celui du parent (qui sont pour lui aussi inconscient), mais ne les intellectualisent pas.



Ainsi, si tu n'agis pas d'une certaine manière pour toi-même, il prendra modèle sur toi... qui ne le fait pas, que tu en ai conscience ou pas. Il n'est pas toujours là pour compenser quoi que ce soit, donc ça va être compliqué à vivre ! Limite, tu peux parfois penser qu'il le fait exprès. C'est aussi normal, mais ce n'est pas obligé de se passer mal ! Donc il pourrait aussi bien te dire qu'il ne sait pas comment communiquer avec toi parce que tu ne le comprend pas. Et ce sera vrai pour lui (l'ados) de toute façon. Parce qu'il sait d'une certaine manière (peut-être inconsciente) que tu critiques sa façon d'être même si tu penses le cacher, que tu essaies d'ête tolérant(e), mais que tu bouillonnes intérieurement. Un ados est sensible a de très nombreuses choses, c'est une des raisons qui peut lui faire péter un câble -> Trop d'informations !



Nous observons les choses d'un point de vue très objectif ici mais continuons. Il lutte contre plusieurs systèmes qui vivent ensemble mais ne cohabitent pas si aisément que ça ! Il va donner l'impression d'aller chercher les limites de l'adulte parce qu'il commence à comprendre qu'il y a des conditions à l'amour (que ça n'a pas de sens, parce qu'il est entrain de l'apprendre), et recherche l'équilibre au milieu de tout ça. Il apprend donc qu'il y a des conditionnements partout, et qu'il va devoir vivre avec. En conséquence, il y a lutte entre une partie de sa structure transmise par les parents, ce qu'il est venu vivre pour lui/elle avec le coeur, et touuuutes les incohérences, les liens non travaillés et non conscients au milieu de tout ça.

Naturellement, il va donc chercher des cases/identités à l'extérieur dans laquelle caler toutes ses nouvelles compréhensions. Qu'il/elle se plante ou pas, si on ne lui apprend pas comment être lui-même et valoriser ce point de vue, il apprendra via l'expérience, ça te parait logique ? Pourtant on pourrait aussi aller vers lui/elle et questionner son univers, s'intéresser aux "pourquoi ?" de nouveau. Apprendre à connaître la manière dont il part en cacahuète, et non pas le critiquer par ce qu'il "change". Il changera encore et encore et heureusement ! Rien ne reste toujours pareil.

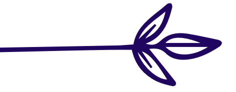


Ouiiiiii, c'est bien plus facile à dire qu'a faire !!!! Mais c'est le but aussi ! Que l'adulte puisse apprendre sur lui, le monde... tout en fait !

Enorme tips, mais pas si simple, attention à l'ego !!

Tu veux changer ta relation avec ton ados ?

Travail sur le POURQUOI tu le perçois de telle et telle manière, qu'est-ce que ça te renvoies sur toi ? Quelles émotions tu ressens ? Elles ne parlent que de toi et de ton fonctionnement... Tu possèdes juste un filtre devant tes yeux qui peut bloquer ton point de vue, mais aussi la relation !!

Derrière l'ingratitude, il y a la peur de l'expérience et que cela puisse l'amener en dehors des limites, que l'on ne puisse plus le récupérer, qu'il se fasse influencer, etc ... On parle toujours de croyances personnelles que l'on transpose à l'autre. Parce qu'il nous impose un lâcher prise, ou d'emprise tellement grand ! C'est normal que cela prenne du temps ! Il apprend à l'adulte à expérimenter (malgré lui), et comprendre que la vie peut aussi être différente de ce qu'il pouvait penser.
Ainsi, en cherchant ses propres limites, il pousse l'autre au devant des siennes également. Cela amène des remises en questions jusqu'à ce que tu puisses lâcher ta propre (et peut-être unique) conception de ce qu'est la réalité. Il apprend et conçoit son Soi, son rapport avec lui, et la manière dont il veut s'engager.

Donc souviens toi qu'il continue d'apprendre, mais d'une nouvelle manière parce qu'il est plus grand, et qu'il découvre de nouvelles réactions en lui. Cette nouvelle manière d'apprendre c'est en autonomie, c'est pour ça qu'il souhaite être guidé ! Mettre des tabous, ou bien sous-entendre qu'il devrait agir comme ça ou comme ça parce que c'est logique pour toi, ne veut en aucun cas dire qu'il comprend ton raisonnement. Déjà parce qu'il n'est pas dans ta tête, et parce qu'il n'a peut-être pas encore vécu les expériences pour le comprendre.

Quand on lutte contre un ados, on lutte contre un égo qui se construit et à besoin de développer l'image, l'estime, la confiance en lui, ainsi que sa capacité à agir. Cet ego doit donc être fort ! On est sur les piliers de l'identité qu'il trouvera toujours chez les autres, des références extérieures pour "faire comme", si on ne lui apprend pas autre chose. Il reste connecté à son enfant intérieur jusqu'à ce qu'il coupe ce lien si trop de blessures sont expérimentées, et trop d'émotions y sont accrochées sans avoir les ressources pour les vivres.

Il ne s'agit pas de tout excuser à travers ces lignes, car tu feras toujours comme tu peux, et il est facile d'expliquer une chose, et toujours bien plus dur de les vivres ! Néanmoins, cela peut tout de même faire du bien !!! Donc, apprendre le respect d'un cadre est indispensable, et peut être réalisé avec justesse et sécurité pour lui et toi. Cela se fait souvent par l'expérience de ses propres limites, pour pouvoir apprendre comment notre ego fonctionne et d'en servir plus tard.

Cette période est donc difficile et tumultueuse, c'est normal, logique, cela fait visiblement parti de l'apprentissage qu'il a choisi ... et toi, l'adulte aussi. Il y a vraiment beaucoup à en comprendre ! Comme quoi ses émotions ne sont pas les tiennes par exemple.



LES PETITES ASTUCES BIEN êTRE D'EMILIE POUR LA RENTRéE !

FATIGUE , RETOUR AU BOULOT OU AU TRAVAIL APRèS LES VACANCES ?

Les vacances d'été touchent à leur fin. Chaleur, plage, vacances , visites, restos et restauration rapide ... Enfin bref le rythme unique des vacances !! En plus j'imagine que comme tout le monde, cette canicule estivale vous a amené à mettre vos habitudes en mode "out". Même avec toute la bonne volonté du monde, on a décalé les heures pour manger et dormir pour les grands et les petits afin de profiter de la fraîcheur des soirées ! (et oui, moi aussi thérapeute je me compte dans le lot !). On sait bien que le retour à la réalité va déjà être difficile pour nous les adultes, mais pour les enfants on n'en parle pas !! (ahhhh tu l'entends aussi la p'tite culpabilité des décisions prises cet été, et qui nous dit pleins de belles choses au creux de l'oreille ?).
Actuellement nos organismes se sont réorganisés automatiquement pour s'adapter à la chaleur et au changement de rythme... Du coup, le retour aux vieilles habitudes risque d'être difficile à vivre, un peu comme un virage en épingle lorsqu'on monte en montagne !!

Pas de panique !! J'ai quelques astuces pour que ce virage soit moins rude et je vais vous livrer mes secrets ! Pour repartir du bon pied, pour tous, petits et grands je vous invite à prendre une fleur de Bach qui convient tout à fait à cette situation !

La fleur de Bach WALNUT, qui est issue de l'arbre du Noyer sera d'une précieuse aide, car c'est la fleur du changement et de l'adaptabilité !

On le sait, notre corps est fantastique, mais un peu d'aide est toujours la bienvenue. Alors WALNUT peut accompagner toute sorte de changement : rentrée scolaire, changement de situation dans la famille, perte d'un proche ou animal de compagnie, l'arrivée d'une petit frère ou sœur... Enfin bref, elle va permettre au corps et au mental de s'adapter plus facilement à une nouvelle situation.

En deuxième la fleur de Bach OLIVE est issue de l'arbre l'olivier et aidera à lutter contre la fatigue.

Tout comme l'arbre majestueux avec un tronc énorme et solide, l'olive aide à trouver la force que l'on ne ressent plus, et/ou que l'on ne pense plus avoir non plus. Elle repêche celle enfouie au plus profond de nous parce que "oui oui on en toujours en stock" !

Vous trouvez des fleurs de Bach dans les magasins bio de manière générale.
Pour des situations particulières rapprochez vous d'un thérapeute, qui sera à même de vous aiguiller pour le choix de la fleur nécessaire au soutien émotionnel vécu. Chaque fleur a sa spécificité ! Les fleurs de bach peuvent être prises par tous : enfants, bébés, nourrissons, personnes âgées, personnes avec traitement médical etc .. Vous trouverez la posologie avec le flacon. Le seul risque à prendre en compte c'est de ne pas avoir la bonne fleur par rapport à ce que l'on veut travailler et du coup aucun résultat si la fleur n'est pas adaptée.

UNE TRèS BELLE RENTRéE à TOUS ! EMILIE BABCHIA

Ma chère Maxyne !

VOILà, C'EST TON TOUR, J'AI AUSSI ENVIE DE SAVOIR COMMENT CA FONCTIONNE POUR TOI, à 6 ANS, EN PLEIN ACCUEIL DE CE QUE L'ON T'ENSEIGNE, DE CE QUE L'ON T'APPREND. ET SURTOUT EN PLEINE CONSTRUCTION...

Fille de Clara que j'ai interviewé aussi, j'ai demandé à Maxyne d'écouter la réponse de sa maman à propos de sa définition de l'ego et du mental selon elle.

Max, quand maman ou les adultes expliquent les choses comme ça est-ce que tu écoutes ?
Pas toujours
As-tu écouté maman ?
Non

As-tu déjà entendu ces mots « mental » et « ego » dans les discussion d'adulte ?
Non

Est-ce que tu aimes poser des questions ?
Oui, j'en pose tout le temps, je ne sais pas pourquoi, mais j'aime bien parler, c'est pour ça que je pose des questions.

Quand on t'apprend ou enseigne quelque chose, est-ce que tu sais comment tu comprends ?
Bas d'abord j'écoute, et après j'enregistre dans ma tête et après j'arrive à faire le travail.

Est-ce que parfois tu ressens des choses dans ton corps au même moment où tu apprends, ou tu vois des couleurs, des formes peut-être ?
Bas oui, quand j'ai appris à l'école que le matelas des coussins est fait en laine (je crois), et quand on reparle du canapé ou que je le touche j'arrive à me souvenir. Mais parfois j'oublie des choses.

Si tu oublies parfois, comment est-ce que tu te souviens ?
Quand on en parle, parce que...Bah oui, regarde c'est de la laine parce que ça monte et ça descend !

Quand on t'explique quelque chose mais que tu ne comprends pas, on te réexplique, tu ne comprends toujours pas, est-ce que tu peux finir par dire « oui » quand même ?
Oui, parfois ça fait ça. Mais aussi quand quelqu'un me parle d'un film et que je ne sais pas , du coup je dis oui... mais je ne l'ai pas vu.

Est-ce que dans ta tête, tu sais un peu quelle réponse tu attends quand tu poses la question ? Comme si tu savais déjà au final ?
...

Intéressant ! On pense souvent que parce que l'on n'écoute pas, alors on ne reçoit pas d'informations, ou bien que l'on n'entend pas grand chose. Est-ce vrai ? Dans tous les cas, nous avons besoin de mots, d'intention et d'intonation à la hauteur de ce que nous sommes capables de comprendre. Si ce n'est pas le cas ? Cela stimule toujours autre chose chez nous, c'est indéniable. Nous pourrions en effet, avoir plusieurs manière "d'écouter" l'autre.

On le sait, les enfants sont curieux de nature, ils ont besoins de réponses pour se construire leur vision du monde, leur ego (première structure). Il y a en partie ce qu'ils miment, ce qu'ils interprètent et les logiques (histoires) qu'ils se construisent.

Max, croit en partie après ce très court entretien que tout ce qu'elle apprend va dans la tête, centre de la logique et de la compréhension.

Enorme ! Nous enregistrons consciemment une partie des données, puis on a l'impression et peur de ne plus avoir accès à ce que l'on nous a transmis. On chope une info, mais pas la logique qu'il y a derrière cette compréhension (et qui ne nous appartient pas). Est-ce que l'expérience serait au service de ça ?

Ohhhh, une info pourrait revenir "comme ça", "par hasard" ? ;) S'imbriquer parfaitement à la discussion et en plus, servir sa propre construction ? Il pourrait bien exister des données qui s'activent avec un complexe relié à l'expérience ? Avons nous des systémes pour tout tu penses ?

Magnifique ! Sa construction de pensées l'a amenée à me parler de quelque chose à laquelle je n'avais pas du tout penser ! Nos constructions sont bien différentes, et nous pouvons ne pas nous comprendre à partir de là. Mais on peut aussi sintéresser au "pourquoi" tu penses, ou me parles de ça, et l'aider à construire SA logique.

Hmmm ! Il n'y a plus de mots pour décrire ? l'accueil est la seule possibilité ? Aurions nous rencontré une partie d'elle qui n'a pas encore de défintion, de sens, d'explication ?

LES P'TITES GRAINES DU MONDE DE DEMAIN

Des réponses pour adultes et enfants.
C'est quoi le mental ?
C'est quoi l'égo ?
Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?...

"Le mental c'est une partie de ce que tu entends dans ton esprit ! Quand je te parles et que je t'explique des choses, tu vas en comprendre une partie, mais pas tout et c'est normal. Tu vas croire en ce que je te dis, et une partie va continuer à se poser des questions pour que ce que tu comprends soit le plus cool possible pour toi.

Tu auras donc pleins d'autres questions pour compléter ta réponse jusqu'à ce que ça te semble complet. Comme une histoire qui se construit au fur et à mesure de ta vie. Puis à un moment donné tu comprendras cette histoire..! Et une histoire, on aime connaître la suite non ? Ca te parait logique ?





Donc c'est ok pour moi que tu me poses des questions. Mais parfois tu me pousses dans mes limites.

Parce que tu m'amènes aussi à me souvenir que je ne sais pas pleins de choses, et c'est dur pour moi d'admettre ça ! Il se peut que je te réponde donc un peu en colère, stressé(e), que je te réponde rapidement ou que je rejette ta question. Cela ne veut pas dire que ce que tu demandes n'est pas intéressant, que tu n'as pas le droit de poser de questions, ou bien que je ne t'aime pas quand tu le fais !

Cela veut juste dire, que ça m'amène à ressentir des choses que je ne voulais pas ressentir, et remettre en question des connaissances que j'avais. Je vais t'apprendre à faire la différence entre l'amour et accepter le fait que je ne puisse parfois pas te répondre. Tu pourras peut-être aller chercher la réponse autre part, ou bien attendre un autre moment.

J'ai eu comme toi un moment dans ma vie ou je posais pleins de questions. J'en ai encore beaucoup (ou moins), mais j'ai l'impression de savoir tellement de choses maintenant ! Alors ça peut être difficile de rencontrer une nouvelle personne comme toi qui me fasse me rendre compte que je grandis encore ! Je n'avais pas forcément prévu ça de cette façon...

Je te remercie pour ça, même si j'ai des difficultés à pouvoir te le dire aussi clairement, mais j'ai envie d'apprendre, et surtout d'apprendre à aimer à redevenir curieux(se) comme tu me pousses à le faire.
Tu me mets parfois dans des positions inconfortables, mais je t'aime quand même, donc j'aime quand même ça...seulement, parfois ce na me parait pas logique du tout, et c'est ça qui ne me plait pas !

Ce qu'on peut faire, c'est que nous allons apprendre ensemble, mais aussi apprendre comment vivre avec ce qu'on ressent, et on va se guider l'un et l'autre comme ça.

La curiosité est une grande qualité que tu as le droit de la conserver toute ta vie. Tu peux donc beaucoup réflechir si tu en as besoin, certaines personnes sont comme ça. Si tu le veux moins parfois, c'est bien aussi. On va essayer d'apprendre ça ensemble !

C'est comme ça que tu vas te construire. En plus, comme tu m'auras appris à changer et à m'ouvrir à nouveau, je pourrai à mon tour te montrer la logique qu'il y a derrière, et te le transmettre.

L'égo c'est ce qui te servira toujours à être stable, et penser savoir qui tu es. Tu en as besoin, jusqu'à ce que tu puisses vivre différemment et trouver ta stabilité autre part. A ce moment là, je t'aiderai à ma manière."



UN BON MOYEN POUR COMPARER SA VISION QUE DIT LAROUSSE ?

Définition égo : nom masculin invariable (calque de l'allemand das Ich, le je, d'après latin ego, moi)
1. Nom donné au moi conçu comme « sujet personnel ».
2. Dans une analyse de parenté, terme désignant le sujet pris comme référence, à partir de qui se situent les liens d'alliance et de consanguinité.
3. Traduction usuelle en anglo-américain du terme freudien Ich, qui signifie aussi bien « moi » que « je ».

Définition mental, mentale, mentaux : adjectif (bas latin ecclésiastique mentalis, du latin classique mens, mentis, esprit).
1. Relatif aux fonctions intellectuelles, au psychisme : L'état mental du malade est satisfaisant.
Synonyme : psychique
Contraires : affectif - physique - somatique
2. Qui se passe exclusivement dans l'esprit, intérieurement, sans s'exprimer ou se manifester extérieurement : Calcul mental.
Synonyme : intellectuel

Nous finirons ce numéro par ces paroles :
"Ta pensée est importante ! Ton point de vue veut dire tellement ! Tu influences le monde d'une manière unique et bien plus que ce que tu ne peux le penser, donc tu es important(e). Tu as un rôle primordial dans ta vie, et il est temps de le voir pour ensuite arriver à l'observer davantage. Un jour, j'espère que tu le croiras aussi (si ce n'est pas déjà le cas). Ce que tu vis, crois, et ce que tu dis créer ta vision du monde d'aujourdhui !"



Maintenant, sans limite d'âge, si tu es intéressé(e) pour participer, échanger, offrir des conseils, tu aimerais aborder un thème en particulier ? Il y en a tellement ! Contacte moi et on voit ce qu'on peut faire ensemble.

J'ai bien conscience que cela peut-être un challenge, demande de l'audace, ou bien est tellement nouveau qu'il est difficile pour certains de comprendre comment et pourquoi cela pourrait être utile pour eux et/ou pour d'autres personnes. Si tu as eu de l'intérêt, et t'es senti un minimum concerné alors le challenge est relevé.

Pour le contact :
: omayatherapie@gmail.com
Suis les offres et nouveautés sur la page : Ivoiremaghautesavoie

POISSON Maureen directrice de la publication - responsable de la rédaction et productrice à CRAN GEVRIER
Format téléchargeable
Prix de vente 4€
Date du dépôt légal (en cours)
ISBN (En cours)
ISSN (En cours)

LES DATES QUI VONT DIRECT DANS TON AGENDA

Le Cercle holistique

Le salon de l'holistique
1 et 2 octobre 2022
10 - 18 h00
41 route de la fruitière
74650 CHAVANOD

ATELIERS AVEC MAUREEN POISSON AU CERCLE HOLISTIQUE

Atelier découverte de soi

Je découvre que je suis fait de pleins de choses différentes, et qu'il se passe pleins de choses dans mon mental.
Je suis unique et je me construit dans un monde que seul moi peut connaitre.
Début d'identification d'automatismes et croyances.

POUR LES 12-20 ANS
60 EUROS
9H30-12H30

10 septembre
-> 0668524219

24 septembre

Ateliers découverte des cycles

Je m'initie au mouvement, au changement et à l'évolution.
J'apprends comment cela à une influence sur moi.
Je m'approprie de nouvelles notions.
Je découvre une nouvelle version de l'équilibre.

A PARTIR DE 16 ANS
60 EUROS DE 9H00 À 12H00